



MIE PREFECTURAL COLLEGE OF NURSING

MCN REPORT

Vol.25
2015.11



1年生インタビュー



1日みかんだい生



第2回 公開講座



1日みかんだい生

Contents

あいさつ	1
トピックス	2
インタビュー	3・4
大学の出来事	5・6

トピックス	高校生のための看護職キャリアデザイン講座	2
シリーズ	インタビュー	3・4



大学マスコット
キャラクター
「みかんちゃん」



三重県立看護大学
MIE PREFECTURAL COLLEGE OF NURSING

同窓会会長ご挨拶



同窓会会長 嶋垣 耕世

同窓会は、第1期生が卒業した3年後の平成16年に設立されましたので、今年で11年を迎えます。加入は任意ではありますが、これまでに卒業した約150名のほとんどが加入しております。また、平成22年には三重県立看護短期大学同窓会を支部として迎え入れたことにより、更に大きく、そして厚みのある団体となりました。

主な活動としては、会員相互の親睦と情報交換を目的としたクラス会の開催支援、大学・在学生との結びつきを目的とした夢緑祭など学内イベントへの参加を行っています。夢緑祭においての「卒業生と話そう！なんでも相談コーナー」の開設では、看護師、保健師、助産師、教員、看護協会の職員などとして活躍している卒業生がキャンパスライフから就職活動まで幅広い相談に対応し、特に就職に関しての相談では、就職説明会では聞けない生の職場の様子を紹介しています。また、看護師を夢見る中高校生とその保護者から相談を受けることもあります。

これまで、同窓会には活動の拠点となる部屋がありませんでしたが、今春、大学のご好意により地域交流センターの会議室を同窓会事務局として利用させて頂けることとなりました。この場所を拠点とし、卒業生相互の繋がり、卒業生と大学との繋がりをよりいっそう深める活動を行っていきたくと考えております。引き続き同窓会活動へのご理解とご支援のほどよろしくお願いいたします。

松阪市民病院との連携協力に関する協定の活動状況

三重県立看護大学と松阪市民病院との連携協力協定は、平成26年3月6日に三重県立看護大学村本淳子前理事長と松阪市民病院小倉嘉文院長のもとに締結されました。

締結時の内容は、①大学教員及び学部生・大学院生の教育研究に関すること、②「がん看護」に関すること、③職員の育成に関すること、④人事交流に関すること、⑤保有備品、資料等の貸し出し等に関すること、⑥その他、大学及び病院が協議決定した事項となっております。

現在までの取り組みとして、松阪市民病院は、臨床実習として、基礎看護学実習Ⅱ（2年生）、領域別看護学実習成人看護学（慢性・緩和）実習（3年生）、看護総合実習緩和ケア実習（4年生）について受け入れ、さらに卒業研究への協力などを行っています。また、大学は、教育体制に関する相談、看護研究の基本ステップ授業への受け入れ、テーマ別研究支援、病院職員研修への協力、人事交流による看護教育研修の受け入れをしています。

今後も、病院と大学の状況を鑑み、看護・教育・研究等に関して相互に連携協力を進めていくよう努めていきます。



左：松阪市民病院 眞砂 由利 看護部長
右：成人看護学教授 竹本 三重子

トピックス

● 高校生のための看護職キャリアデザイン講座 ●

ステップ1 出前授業

ステップ1 出前授業では、県内の高等学校に本学の教員が出向き、「看護の仕事とは」「看護職の現状」「将来のキャリアアップ」など、看護の基礎知識について90分または60分の授業を行います。4月中旬から7月上旬までの期間中、23校638名の高校生の皆さんに受講していただきました。

参加者の皆さんからは、「看護職について良い面ややりがいがあることの他に、厳しさも知ることができたのでよかった」、「わかりやすい内容で、看護職についてより深く知ることができた」、「目標に向かって頑張ろうと改めて思った」などの感想をいただきました。

ステップ2 一日みかんだい生

8月18日(火)、19日(水)、20日(木)、看護系大学への進学をめざす高校生を対象にステップ2 一日みかんだい生を開催し、3日間で130名の高校生の皆さんにご参加いただきました。

この講座は、オープンキャンパスとは異なり、看護職をめざす皆さんが、将来のキャリア形成について学ぶための講座です。高校生の進路選択にあたって、看護職についての理解をさらに深め、「看護職をめざそう」という意志を明確にすることを目的に実施しています。

当日は、高校も学年も違うグループ単位で1日行動を共にしていただきます。最初は皆さん緊張した面持ちでしたが、昼食やグループワークなどを通して、同じ看護職をめざす仲間との交流が深まった様子でした。みかんだい生や教員に積極的に話を聞く姿も見られました。

一日みかんだい生のプログラム
キャリアデザインワークショップについて紹介します！



キャリアデザインワークショップでは、「看護職者に必要なこととは?」「理想像は?」について、意見を出し合い、グループで意見をまとめました。他のグループとの情報交換の結果を経て、グループ毎に発表をしました。

このワークショップを通じて、「いろいろな人の意見を聞くことで、考えが広がった」、「今できることもたくさんあると気づいた。今すぐにも実践したい」などと感じていただけたようで、自身の将来像を描く貴重な機会になったことと思います。



看護職をめざす高校生の皆さんには、この講座を通して、看護職への理解を深めていただき、看護の素晴らしさだけでなく、厳しさや辛さも知った上で、ご自身の強い意志をもって看護の道に進んでほしいと考えています。

インタビュー

教員インタビュー

齋藤 真メディアコミュニケーションセンター長にお伺いしました。

Q. ご専門は「人間工学」とのことですが、人間工学とはどのような学問なのでしょう？

A. 人間工学は、働きやすい職場や生活しやすい環境を実現し、安全で使いやすい道具や機械、方法をつくる学問です。例えば、机や椅子、衣服、電気製品などの身近なものから建築物、自動車、航空機などの設計値や使用方法に至るまで、人間生活全般が対象になります。その中で私の専門は、「労働の最適条件」を決めることです。



Q. 「働くことの最適な条件」とは具体的にはどういったことですか？

A. 私が一番長く研究してきたことは、「コンピュータ労働の最適化」です。パソコンの普及に伴い、健康障害をはじめとした様々な問題が生じるだろうと予測していました。そのため、パソコンが眼や作業姿勢に与える負担を研究し、人間が健康障害を起こさないための工夫や基準をつくってきました。

特に私が注力した研究は、1990年頃、今後主力になるだろうと考えていたノートパソコンによる健康障害の防ぎ方とノートパソコンの設計指針です。当時のノートパソコンは画面が小さく見にくかったため、使っている人は画面に食い入るように前屈した姿勢で作業をしていました。そのための労働衛生対策が必要と考え、1997年にノートパソコンの使用条件と設計要件について論文を発表しました。その当時の研究の一部は、2002年に発表された厚生労働省の「VDT作業（※）における労働衛生管理のためのガイドライン」にも反映されています。

Q. 今後はどのような研究をされますか？

A. VDTの研究と並行して、看護の人間工学も研究してきました。病院の中には、看護師や患者さんが抱えている問題が多くありますが、その中には単純な工夫で解決できることがあります。例えば、沐浴槽の高さが、1975年頃の女性の平均身長を基準に作られていたために、助産師さんが腰を痛めてしまうことが実験で証明されました。これは、現代女性の身長に合わせて可動式にするという簡単なことで改善されました。効率を考え、看護師の作業負担を減らすことで、患者さんにより良いケアを提供できます。

最近では、看護の領域に人間工学的な発想を取り入れ、看工連携事業として「ものづくり」に挑戦しています。この成果として看護業務が円滑に行うことができるようなベッドを研究開発し、今年の7月には本学第一号の特許を申請するに至りました。県内の病院とも連携し、積極的に看工連携事業を推進することで三重県内の看護の質を高めようと考えています。

また若い人達に人間工学に関心を持ってもらい、問題解決能力を身に付けてほしいですし、そうした人の育成にも力を入れたいと思っています。

※VDTとは、Visual Display Terminalの略で、一般的にはコンピュータを用いた作業を指します。

1年生インタビュー

みかんだい1年生男子8人に聞きました！



みかんだい
男子学生数

学生数：男子44名／女子375名(学年別学生数)
1年生 8名(102名) 2年生11名(107名)
3年生15名(118名) 4年生10名(92名)

Q. 男子学生ならではの大変さ、楽しさがありますか？

久世：2クラスに分かれていて、僕のクラスは男子が2人しかいないので、ペアを女子と組むことが多く困ることもあります。

山本：演習で密着するような場面がある時、女子とペアを組むときは、どうしたらいいか分からず緊張します。練習だから仕方ないけど、僕も照れるし、相手がどう思っているかなと気になります。でも、高校の時と比べると、女子と話すことに慣れた気がします。

濱崎：女子も含め、徐々にいろいろな人と話すことに慣れてきているので、いいことだと思います。

村上：いいことといえば、男子学生が少ないので、食堂で大盛りしてもらえます。

山本：食堂などで、すぐに顔を覚えてもらえるっていうのも、男子の数が少なくていいことの一つです。

Q. 入学前に不安だったことはありますか？

村上：大変というイメージがあったから、勉強についていけるか不安でした。

久世：僕は、勉強の不安もあったけど、男子学生の数が気になりました。

伴：同じく、まず男子学生と打ち解けられるかどうか不安に思っていました。馴染めなかったらどうしようと思っていました。

上野：人間関係について不安はありましたが、今は、みんな仲が良いし楽しいです。



Q. 最後に、看護職を目指す男子高校生に一言

濱崎：あきらめないことが重要だと思います。周りの人に左右されず、まっすぐ自分が決めた道を進んでください。

富田：確かに男子学生は少ないですが、それほど困ることはありません。不安にならないでください。

山本：僕が高校生の時は、全国男性看護師会(事務局・三重県立看護大学内)のサマーキャンプに参加して、現役の男性看護師や男子学生の経験を聞いて、自分の不安が解消されました。そういった機会に積極的に参加してほしいです。

Q. 前期の授業を終えてどうですか？

藤田：課題が多かったですね。

上野：テスト期間に合わせてレポート提出があって大変でした。

富田：課題は出されたときにやるのが一番です。ためると大変なことになります。

濱崎：遊びもしっかり楽しむために、課題はためないことが一番！

村上：勉強以外だと、夢緑祭が楽しかったです。

山本：みんなで協力することで団結できたと思います。

久世：あと、男子は先輩との関係が強いと思いました。

山本：先輩が「ご飯食べに行こう」と声をかけてくれることも多く嬉しいです。



大学の出来事

総合実習を終えて



総合実習の学び

4年生 山風呂 歩

私は、A病院の小児病棟で大学四年間の集大成である総合実習を行いました。入院して、毎日、命がけで治療を頑張っている子どもたちを実際に目にし、自分には何ができるのか、その子にとって今何が一番必要なのかといったことを考え、看護を実践することの難しさを感じました。また、自分の患児への関わりが患児の今後の病気に対する姿勢や思い、人生に大きな影響を与えうるということを学び、看護の重みや大切さをこの総合実習を通して痛感しました。そして、総合実習での学びや経験が、小児看護師になり、少しでも多くの子どもたちを助けたいという私の思いをより強くさせてくれました。今回の実習で命に関わる瞬間に関わらせていただいたことに感謝し、この気持ちを忘れず小児看護師として頑張っていきます。



総合実習を終えてのメッセージ

4年生 中村みなみ

総合実習ではA市保健センターに通い、様々な母子保健事業・地域支援事業に参加させていただくことで、継続して住民と関わり支援することの大切さを学ぶことができました。また、健康教育を実施させていただくことで、地域や対象とする集団の特色を把握することがより良い健康教育に繋がるということも学ぶことができました。

保健師の業務は多岐に渡りますが目的は常に「住民に充実した生活を送ってもらうこと」にあり、保健師の役割は住民が個人・集団として本来持っている力を最大限に発揮してもらえるよう支援することにあると考えました。

総合実習で学ぶことができた保健師の役割を常に念頭におき、A市保健師のように住民に寄り添い、支えることのできる保健師になりたいです。

看護管理者意見交換会



本学では、例年、看護・介護の第一線でご活躍されている看護管理者の方々をお招きして、本学の看護教育等への取り組みの説明と意見交換を行っています。

平成27年度は10月2日(金)に県内28施設の看護管理者の方々にご参加いただき開催しました。

当日は、学長より本学学生の教育における日頃のご協力に感謝を申し上げるとともに、地域交流センター事業、看工連携事業、人事交流による人材育成等について、担当理事から説明いたしました。

また、意見交換では、各施設における認定看護師の活躍や今後の育成希望、本学に希望することなど、様々なご意見をいただき、今後の方向性を考える有意義な意見交換会となりました。

UCLA 教員の招へい

本学は、開学以来、国際的視野をもって活動できる能力の育成を教育目標に掲げ、国際交流を積極的に推進しています。平成13年からタイ国マヒドン大学と、平成22年から米国カリフォルニア大学ロスアンゼルス校(UCLA)と交流しています。

平成27年9月8日(火)には、UCLAから5名の教員に来学いただき、学内でシンポジウムを開催し、本学の教員や学生が参加しました。また、「Meet the Experts」と題し、本学の教員とUCLA教員との意見交換の場が設けられました。本学の学生や教職員にとって、米国の最新の保健医療や看護を学ぶとても貴重な機会となりました。



就職説明会・教育懇談会

平成27年9月12日(土)に、就職説明会・教育懇談会を開催しました。昨年度を上回る148組の保護者の方にご参加いただきました。

今年度、初めて開催しました就職説明会では、看護職の就職や県内の保健医療の現状について説明を行いました。参加された方からは、「新人看護師としての心構えやそれを支える家族はどうあるべきか知ることができた」とご好評をいただきました。

教育懇談会では、学生の修学状況や大学の活動など全体説明会后、個別面談を行いました。また、今年度は病院就職相談ブースを設け、本学と連携協力協定を締結している県内7病院から修学資金や就職に関して個別にお話をいただきました。参加者からは、「面談を通して疑問や不安を解消できた」、「子どもの様子がよく分かり安心した」などの声が聞かれました。皆さまのご意見を参考に、今後も教育内容の充実に努めてまいります。



平成27年度 第2回公開講座

平成27年10月18日(日)に、平成27年度第2回公開講座を開催しました。当日は、263名の方にご参加いただき、テレビ会議システムを使用して、三重県立総合医療センター、尾鷲総合病院にも講演の様子を配信しました。

講演では、「認知症 備えあれば憂いなし—忍法『認知症対策』をひもとく—」と題して、専門医の森藤豊先生に、認知症のしくみや予防法、進行を遅らせる方法などをお話いただきました。中でも生活習慣病や精神疾患との因果関係などをご紹介いただいた際には、会場のあちらこちらから感嘆の声が聞こえてきました。

事例報告では、認知症の人と家族の会三重支部代表の下野和子様、「つながれば希望が見えてくる」と題し、ご報告いただきました。下野様ご本人のご経験を踏まえながら、認知症介護の現状や認知症の方の思い、支援方法など、実体験を基に臨場感あふれるお話をいただきました。

その後のディスカッションでは、会場の皆さんにもご参加いただき、活発な質疑が行われるなど、盛況のうちに講座が終了しました。



健康コラム



精神看護学
田中 晴佳 助教

こころの疲れを予防しよう！

よく起こるこころの疲れとして、うつ病があります。「眠れない」「食欲がない」「一日中気分が落ち込んでいる」「何をしても楽しめない」といったことが続いている方は、うつ病の可能性があるので要注意です。うつ病は、ちょっとしたサインを感じとって予防することが大切です。

うつ病を予防するには、普段から過労を避け、十分な睡眠をとり、何事も完璧主義にならないように余裕を持つことが良いとされています。この他に、最近注目されているのが食事です。科学的な研究で、特定の食品がうつ症状を改善することが報告されています。うつ病を予防する食品として、果物、野菜、全粒穀物、またオメガ3脂肪酸を含む食品などが効果的とされています。オメガ3脂肪酸は、亜麻仁油、青魚、くるみ、豆類にも豊富に含まれています。最後に、意外と知られていないのが栗です。秋には、是非、栗を食べてみてください。

生協からのお知らせ

みかんだいの食堂で食事をする時と摂取カロリーや栄養バランスの目安がレシートに出てきます（一部のメニューを除く）。この表示方法は三群点数法と呼ばれています。

私たちが日常食べている食品を栄養の働き別に「3つの食品グループ=赤・緑・黄」に分けています。食べる量を1点=80kcalのエネルギー点数で表し、点数配分にそって食事をするにより栄養バランスがとれる方法です。

不足しがちな栄養素が何かを考えるきっかけになります。

レシートのここに注目！

62 かわおろしだれ	¥302M	
62 (中)がな	¥97M	
62 味噌汁	¥32M	
合計	3点	
	¥431	
	(中納税額等 ¥31)	
赤 2.7	緑 0.7	黄 5.2
718 kcal		塩分 3.1g
1食の目安	1点=80kcal	
男:赤2点 緑1点 黄5~6点		
女:赤2点 緑1点 黄4点		

食品群	食品	数量(点)	点
赤6点 体の中心で肉・魚・大豆・豆製品	肉・魚	140	2
	卵	50	1
	大豆・豆製品	100	1
	牛乳・乳製品	200	2
緑3点 体の骨を強くする	野菜類	250	1
	芋類	100	1
	果物	150	1
	海藻類	-	-
黄11点 力の低下に悩む	穀類	470	8.5
		[700]	[13]
	油類	15	1.5
		[20]	[2]
	砂糖	20	1

必ずとりたい
9点

通常目標の
11
[16]点

[]は男子

第3回 公開講座のご案内

開催日時 平成27年12月19日(土) 14時10分～16時00分(受付13時30分)

場所 三重県立看護大学

プログラム

第一部 14時10分～15時00分

講演「育成力～メダリストをつくる心と身体のマネジメント～」

講師 小出 義雄氏(佐倉アスリート倶楽部株式会社代表取締役)

第二部 15時00分～16時00分

対談 小出 義雄氏 × 村本 淳子氏(三重県立看護大学名誉教授)

参加は無料です。参加を希望される方は、三重県立看護大学企画広報課まで、電話、FAX、E-mailのいずれかでお申し込みください。事前申し込みの締め切りは、12月11日(金) 17時までとなります。

※定員(400名)に達した場合、お申し込みを締め切らせていただきます。

※駐車場に限りがございますので、公共交通機関をご利用ください。

三重交通バス(※有料:片道270円)

津 駅西口発 13時20分(臨時)、13時40分

看護大学前発 講演会終了後

《お問い合わせ・お申し込み先》

公立大学法人三重県立看護大学 企画広報課

TEL: 059-233-5669 (企画広報課直通)

FAX: 059-233-5666

E-mail: kikaku@mcn.ac.jp



「卒業生就労状況調査」ご協力のお礼

この度の「卒業生就労状況調査」に多数のご協力をいただき、誠にありがとうございました。

お答えいただいた内容は、個人が特定されない形で集計・分析を行い、今後の大学運営・教育の改善及び卒後教育の充実に役立てるための基本資料とさせていただきます。

＜調査についてのお問い合わせ＞

三重県立看護大学事務局企画広報課

☎059-233-5669



伊勢志摩サミット
三重県民会議

2016年5月26・27日

伊勢志摩サミット開催



MIE
PREFECTURAL
COLLEGE
OF NURSING

公立大学法人

三重県立看護大学

〒514-0116

三重県津市夢が丘1丁目1番地1

TEL 059-233-5600(代)

FAX 059-233-5666

http://www.mcn.ac.jp/



平成27年11月発行