



看護と生きる



あなたは、なぜ看護師になりたいと思ったのですか？

幼い日に読んだナイチンゲールの本に感動したから。

祖父母の入院先で、ナースの笑顔に救われたから。

看護師として働き続ける母に憧れたから。

将来自立できるよう手に職をつけたいから。

何か人のために役立つ仕事がしたいから。

看護師を目指した理由は、人それぞれだと思います。

ただ、どんな理由から看護師になったとしても

「これだけは変わらない」と言えることがあります。

それは、あなたが看護師という資格を取るため、

専門職にふさわしい知識とスキルを身につけようと、

本気で、必死で、頑張ったということ。

そして、しんどい時も患者さんの前では笑顔をやさず、

その手を差し伸べてきたことです。

そんなあなたが、今、看護の道を見失いかけていたら、

看護師を続けていくのに迷いをいただいているとしたら、

本当に残念でなりません。

この冊子では、あなたと同じように壁にあたり、悩みながらも  
それを乗り越えた看護師たちをご紹介します。

「辞めてしまおう」と決断する前に、

ぜひ先輩たちの声に耳を傾けてみてください。

この先もあなたが看護師の仕事に誇りを持ち、

元気に働き続けていくためのヒントが、

きっとみつかるはずですよ。



先輩に学ぶケース1 准看護師から看護師へ

学ぶことで知識の深みができ、自分に誇りがもてるようになりました。



物心ついた時からなりたかった看護師。一番早くになれるのが准看護師でした。でも、ずっと心の底にあった劣等感。だから看護師にチャレンジしました。

本城 容子 (45歳)

勤務先: 医療法人社団 井野口病院  
出身校: 東亜大学学園附属看護学院 卒

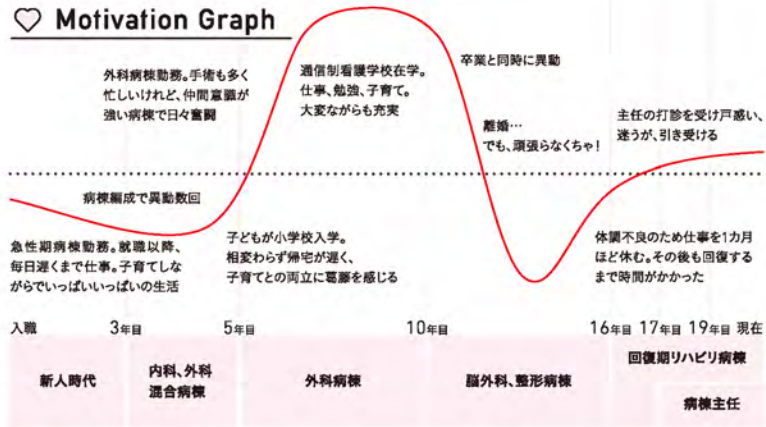
平成8年に准看護師で入職。平成16年に通信制看護学校に進学し、通常勤務をしながら看護師免許を取得した。平成26年に主任に昇進。1人娘は現在看護大学生。

# 今

の病院に就職したのは、娘が1歳10か月の時。患者さんの死を受け入れるのがつらくなり、一時看護とは違う仕事についていたり、クリニックで働いていましたが、もう一度働きたいと思い、託児所がある病院を選びました。2交代制で夜勤のある病棟勤務でしたから、娘の泣き顔を見ては、「やっぱり日勤にしようか」と思う日もありました。でも、患者さんが回復期に向かう過程での悩みや喜びを共有できる仕事のやりがいはいは大きく、辞めないで頑張ってきました。

そんな毎日の中で、いつも心の隅にあったのが「准看護師」という劣等感です。もっと患者さんに寄り添いたい、よりよい看護がしたいと思えば思うほど、自分の知識の少なさを痛感していたのです。山口県に通信制で看護師の受験資格が取れる学校ができると知って、チャンスだと思いました。さっそく病棟長や看護部長に相談したら、「ぜひチャレンジしなさい」と。それからもう無我夢中の日々です。勤務後や休みの日にパソコンでブロードバンド授業を受け、睡眠と闘いながら勉強しました。「母さんならできるよ」という娘からの手紙に励まされたことも。

## ♡ Motivation Graph



ようになったことです。知識が深まることによって、アセスメント能力がアップしたと実感しています。また、以前は自分の価値観が正しいと信じてまわりの人に意見したり、ドクターといさかいを起こしたこともありましたが、学ばざるに物事を客観視でき、人への伝え方も考えるようになりました。県内の准看護師の皆さんへ私からのメッセージです。「ぜひ、自分のために看護師資格にチャレンジしてください」

## 👤 私の工夫! 時間の有効な使い方

今自分がすべきことの優先順位をつけて、上位から順番にこなすようにしている。そうすると、どうしても家の掃除とか家事の順位は低くなってしまいますが。

## 💡 気分転換の秘訣

時間的な余裕がなかった時期は、好きな靴を買ってストレスを発散していた。今は大好きなアーティストの音楽を聴いたり、ライブに行くことで気分転換している。

## 🕒 Weekly Schedule

	7時	9時	11時	13時	15時	17時	19時	21時	23時					
月 (日勤)	通勤	申し送り ショートカンファレンス	おむつ交換	部屋まわり	電子カルテ入力	配膳 食事介助	昼食休憩	部屋まわり	電子カルテ入力	申し送り	退社	夕食準備 夕食	テレビや読書など (時には研修会資料作りも)	就寝
火 (日勤)	通勤	申し送り ショートカンファレンス	カンファレンス 内容入力 リーダー業務	部屋持ち ナースからの 申し送り	昼食休憩	他職種 カンファレンス	医師の指示を受けリーダー業務 部屋持ちナースからの申し送り	第4火曜 アプリ会	退社	夕食準備 夕食	夕食準備 夕食	テレビや読書など (時には研修会資料作りも)	就寝	
水 (公休)	起床	洗濯 掃除	食材をまとめ買いに行く	ファミリーレストランで 昼食読書など	ショッピング、映画	夕食準備 作り置き食品を作る	好きなアーティストの 音楽番組	就寝						
木 (日勤)	通勤	申し送り ショートカンファレンス	環境整備	部屋まわり	電子カルテ入力	昼食休憩	部屋まわり	会議 (主任会・教育委員会)	電子カルテ入力 申し送り	退社	友人と食事	入浴	就寝	
金 (夜勤)			起床、掃除、夕食準備	昼食	出勤、情報収集 夕食から明日の朝までの与薬確認	部屋まわり	配膳 食事介助	部屋まわり おむつ交換 就寝準備	消灯	休憩	記録・翌日検査確認等			
土 (夜勤明け)	洗面・更衣 食事介助	申し送り	電子カルテ入力	退社	買物	昼食	ゆっくり入浴	夕食まで就寝	夕食準備 夕食・読書(時にはお出かけ)	テレビや読書など (時には研修会資料作りも)	就寝			
日 (公休)	起床	洗濯 掃除 布団干し など	外出(主任や教育関係の書類作成をしている時...)	夕食準備 ゆっくり料理♪	入浴	テレビや読書など (時には研修会資料作りも)	就寝							



# 在宅での看取りが自分の看護、今は自信を持ってそう言えます。

積極的に治療する医療と看護を経験して、自分が目指す看護の道が見えました。家で亡くなった方のお顔の優しさにこの道を選んで良かったと感じています。



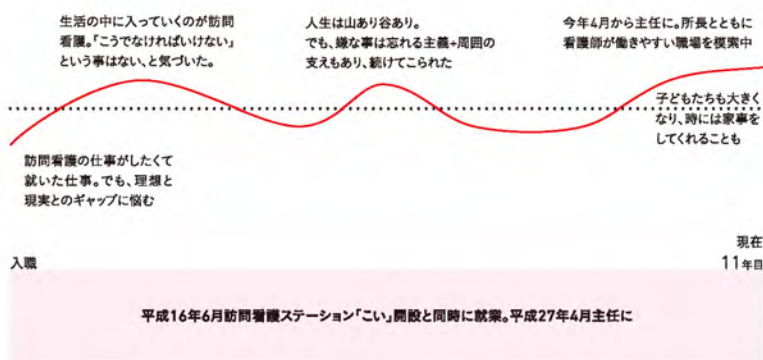
**園山 直美 (44歳)**  
 勤務先: 広島県看護協会訪問看護ステーション「こい」  
 出身校: 島根県立総合看護学院、広島県立看護専門学校 卒  
 広島市民病院ICUに4年間勤務後、広島県立看護専門学校にすすみ保健師免許を取得。臨時教員等を経て、平成16年から現職。3人の子育てをしながら訪問看護に従事。平成27年4月主任に昇進。

## 学

校を卒業して最初に勤務したのは、総合病院のICUです。最期まで積極的に治療をする医療と看護にかかわった4年間でした。一生懸命ケアしても、死に近づくにつれ患者さんの人相は険しく変わっていきます。「在宅で自然に看取る道もあるのでは？」と感じ始めた頃から、私の心は訪問看護に向かっていきました。けれど次のステップに踏み出そうとした時期と、結婚、出産、子育ての時期が重なり、いったんは仕事を辞め、主婦業と3人の子育てに専念することにしました。

念願かなって訪問看護の仕事に携わったのは、子どもが7歳、5歳、3歳になった時。看護協会が新しい訪問看護ステーションを開設すると聞いて、思い切って手をあげました。とにかく在宅での療養をサポートする仕事でした。経験は急性期の看護だけ。子育てに専念して、看護から離れていたブランクもあります。私の不安はもちろんのこと、採用する側にも大きな不安があったでしょう。子どもも日常生活が一変し不安な中で、「お友達のお母さんお手伝い」などと言ったこともありましたが、それでも、働きながら頑張る覚悟で、看護協会主催の研修会などの機会は積極的に参加し、学ぶことで少しずつ

### ♡ Motivation Graph



不安が自信へと変わっていきました。在宅での療養は、患者さんの経済状況やご家族の事情、ご本人とご家族の意志の違いなど、一概にどれが正解とはいえないものがあります。「家で看取るのは不安だから無理です」というご家族が、「自分たちで看取ることができて良かった」と言ってくれた時は、本当に心から嬉しくて、この仕事を選んで良かったと思います。これからも「最期まで家で暮らす」という人生の選択肢を叶える力になっていきたいです。

### 👤 私の工夫！時間の有効な使い方

家では子どもの話をよく聞くように心がけてきた。疲れている時は、部屋の汚さには目をつぶって眠り、体力を温存。そうしたら子どもたちが順番に掃除してくれるようになった。

### 💡 気分転換の秘訣

現場で理不尽なことを言われた時は、仲間に話をする。ストレスを溜めないことが大切。「わかる、わかる」との言葉に気持ちが軽くなって、また明日から頑張れる。

### 🕒 Weekly Schedule

	6時	9時	11時	13時	15時	17時	19時	21時	23時						
月	起床 洗濯 朝食	8:30 出勤	ミーティング	訪問①	休憩	訪問②・③	記録	退社 買物 帰宅 夕食作り	夕食	入浴	テレビなど	就寝			
火	起床 洗濯 朝食		訪問直行、訪問①・②	休憩	訪問③・④	記録	退社 夕食作り	夕食	入浴	テレビ		就寝			
水	起床 洗濯 朝食	8:30 出勤	ミーティング、記録など	訪問①	休憩	記録など	サービス 担当者会議 (利用者宅にて)	訪問②	記録	退院前 カンファ レンス (病院にて)	退社	買物	夕食など	子どもの最 送迎	就寝
木	起床 洗濯 朝食	8:30 出勤	カンファ レンス	訪問①	休憩	訪問②・③	報告など	退社	夕食など			DVD鑑賞		就寝	
金	起床 洗濯 朝食	8:30 出勤	訪問①	訪問②	記録など	休憩	訪問③・④	退社	買物	夕食など	子どもの最 送迎		就寝		
土 (公休)			ゆっくりまったり		子どもの送迎	家事	子どもの送迎	夕食	入浴	テレビ	読書		就寝		
日 (公休)	弁当作り	子どもの送迎		子どもの試合応援	子どもの送迎		掃除 夕食作りなど	夕食	入浴	テレビ		就寝			



# 母親の時間と看護師の時間、 今のところはバランスがとれています。

まだ夜勤はできないけれど  
看護の現場に戻るなら今がチャンス。  
一歩でも前へ踏み出すことが、  
なりたい看護師への近道だから。



永山 さやか (32歳)

勤務先：医療法人社団樹華会 本永病院  
出身校：厚生連尾道看護専門学校 卒

2年間病院に勤務後、6年間育児に専念。平成24年度、「看護職のための再チャレンジセミナー」に参加、平成25年度復職支援研修を受講後、パート職員として職場復帰。子どもは8歳と5歳。

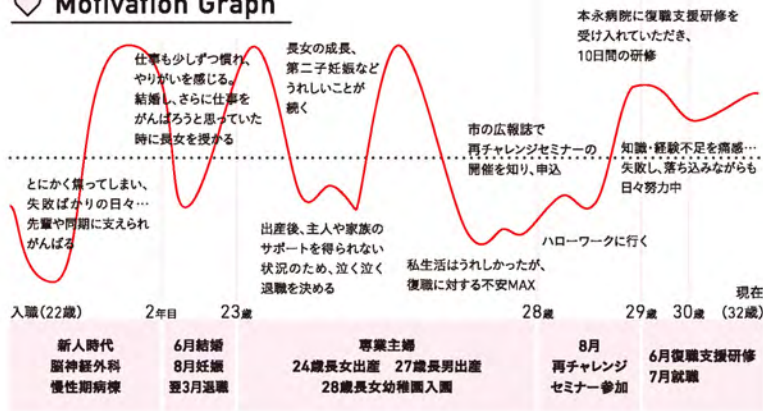
## 子どもが幼稚園のうちに、絶対に復職しようと決めていました。

でも、看護師として働いた経験は2年だけ。6年も看護の現場から離れて家庭で育児に専念していたので、本当に再就職できるのかどうか不安だらけでした。夫も仕事を始めることは賛成してくれましたが、仕事が忙しくて、サポートしてもらおうのは難しい状況です。とはいえ、とにかく看護師として、また経験が病棟だけなので病棟に復職できれば...と書いていました。そう思い悩んでいた時に市の広報誌で知ったのが、看護協会の復職支援研修でした。

準備、処理や検査出しなどを担当しています。申し送りの時間には積極的に収集し、患者さんから得た情報を受け持ちの看護師に引き継ぐよう心がけています。働き始めてからは毎日が充実していて、家庭にいた6年間よりずっと元気な自分になりました。復職できるかどうか悩んでいる人がいるなら「思い切ってみて、まず歩き出してみよう」と言ってもらいたいですね。

「悩んでいても何も始まらない、少しでも前に進まなきゃ！」と勇気を出して問い合わせたところ、あったんです。家から歩いて5分、自分が受診経験もある病院での復職支援研修が。久しぶりの病棟では、経験したことのないことも多く大変でしたが、10日間の研修が終わる頃には、「この病院で働きたい」と思っていました。だから、最終日に看護部長から「まずパートで働き出してみよう。先のことはいったいだいた時は、「ぜひ！」と即答でした。」

### ♡ Motivation Graph



### 👤 私の工夫！時間の有効な使い方

短い勤務時間の中で先輩たちの看護記録を見たり、常にまわりの人や患者さんの動きや声にアンテナを張って情報を得るようにしている。

### 💡 気分転換の秘訣

仕事があって、家庭があって、どちらもあるからうまく気分転換できているという感じです。

### 🕒 Weekly Schedule

	7時	9時	11時	13時	15時	17時	19時	21時	23時					
月	起床 朝食 洗濯	幼稚園見送り 出勤	おむつ交換 点滴処理 検査出し	カルテ作成 申し送り 配膳・食事介助	カルテの 整理	退社 家で昼食	掃除 洗濯	子ども帰宅 おやつ用意	夕食 子どもと話す	入浴 テレビ 片付け	子ども就寝 朝食・弁当 準備	夫婦宅 夕食片付け	テレビ	就寝
火	起床 朝食 洗濯	幼稚園見送り 出勤	おむつ交換 点滴処理 検査出し	入院・手術患者の受け入れ 処置 IC同席	手前処理 手術後患者 のベッド作成	退社 家で昼食	掃除 洗濯	子どもを 買い物に 連れて行く	夕食準備 子どもの お迎え	入浴 テレビ 片付け	子ども就寝 朝食・弁当 準備	夫婦宅 夕食片付け	テレビや スマホ	就寝
水	起床 朝食 洗濯	幼稚園見送り 出勤	入浴介助	配膳 食事介助	手前処理 手術後患者 のベッド作成	退社 家で昼食	掃除 洗濯	子ども帰宅 おやつ用意	夕食 子どもと話す	入浴 テレビ 片付け	子ども就寝 朝食・弁当 準備	夫婦宅 夕食片付け	書類作成	就寝
木 (公休)	起床 朝食 洗濯	幼稚園見送り 買物	1/2H 美容室へ	職場の仲間と ピーチパレー		母とランチ、買物		子ども帰宅 おやつ用意	夕食	入浴 テレビ 片付け	子ども就寝 朝食・弁当 準備	夫婦宅 夕食片付け	テレビ	就寝
金	起床 朝食 洗濯	幼稚園見送り 出勤	おむつ交換 点滴処理 検査出し	入院・手術患者の受け入れ 処置 IC同席	手前処理 手術後患者 のベッド作成	退社 家で昼食	掃除 洗濯	子ども帰宅 おやつ用意	夕食 子どもと話す	入浴 テレビ 片付け	子ども就寝 朝食・弁当 準備	夫婦宅 夕食片付け	勉強	就寝
土 (公休)	起床 朝食			実家へ遊びに行く	昼食			子どもと遊ぶ	夕食作り	入浴 帰宅		子ども就寝	テレビ	就寝
日 (公休)	起床 朝食	掃除 洗濯 お弁当作り		公園へ！ 自転車、バドミントン、 キャッチボールなど	昼食			自転車、バドミントン、 キャッチボールなど	夕食	入浴		子ども就寝		就寝



認定看護師の資格を取って、  
また次の目標が見えてきました。



皮膚・排泄ケア認定看護師(WOCN)として  
患者さんのQOL向上に役立ちたい。  
その想いと活動に男女の違いはありません。  
特定行為の分野にも挑戦したいです。

**神田 光太郎**

勤務先: 広島市立安佐市民病院  
出身校: 平成16年 広島県立三次看護専門学校 卒

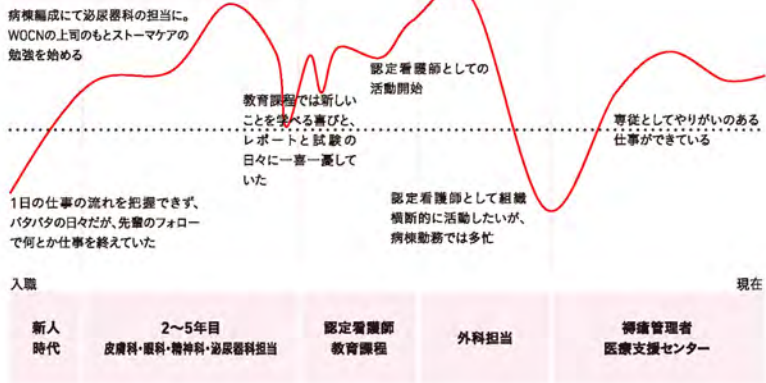
大学で建築デザインを学んでいた時に看護に興味を持ち、卒業後看護専門学校に入学。平成16年看護師免許を取得して地元の総合病院に就職。平成22年皮膚・排泄ケア認定看護師資格取得。

**大**学を卒業後、看護学校に入学しました。妹が3年生、自分が1年生でも、自分ではまったく気にしませんでした。就職した病院でも、男性は数少なかったですが、性差を意識することはなかったですね。患者さんから「男性の方が優しい」と言われることはありましたが(笑)。

皮膚・排泄ケアの認定看護師を目指したのは、当時の副看護部長で院内でただ1人の皮膚・排泄ケア認定看護師として活躍していた先輩(現看護部長)に憧れたから。ストーマ患者さんのケアを、患者さんに一切の不安を感じさせず、手際よくこなしていく様子は、職人技といえるほど見事なものでした。自分は、患者さんの心に寄り添うことだけに注力していたのですが、先輩のような専門知識とスキルを身につけてこそ、はじめて目指す看護ができるかと感じたのです。副看護部長の勧めもあり、病棟に所属したまま出張扱いで福岡県の看護協会での8か月間の皮膚・排泄ケア認定看護師教育課程を受講しました。男性は自分1人、試験とレポートと実習に追われる毎日。学ぶことすべてが新鮮で充実していました。

発揮し、病院全体で皮膚・排泄ケアのスキルアップを図っていくのも重要な役割です。職人のようなスキルを身につけたいと目指した資格でしたが、資格を活かすには組織を動かし、人を育てていかなければならないと気づきました。将来は特定行為の研修にもチャレンジし、病院を拠点として地域の訪問看護師と同行するなど、活動範囲を広げていきたいです。

♡ Motivation Graph



**私の一工夫！時間の有効な使い方**

夫婦共働き。3人の子どもの育児には積極的に参加。家にいる時間は、3人の子どものち思いっきり遊ぶことを心がけている。

**気分転換の秘訣**

趣味は中国地方で盛んな伝統芸能の神楽。地元の祭りやイベントで披露するため、定期的に仲間と練習に励む。また、自然が豊かな地元で子どもとキャンプをすることも多い。

🕒 Weekly Schedule

	7時	9時	11時	13時	15時	17時	19時	21時	23時
月	起床・朝食 自転車で出勤 子ども幼稚園送り		カルテ整理 褥瘡ハイリスク 患者リストアップ ストーマ外来	ストーマ外来 病棟コンサルテーション	病棟コンサルテーション 褥瘡ハイリスク 患者ケア ストーマ外来	カルテ整理 褥瘡ハイリスク 患者ケア	退社		就寝
火	起床・朝食 自転車で出勤 子ども幼稚園送り		カルテ整理 褥瘡ハイリスク 患者リストアップ ストーマ外来	褥瘡カンファレンス・ラウンド 病棟コンサルテーション	褥瘡カンファレンス・ラウンド 病棟コンサルテーション	カルテ整理 褥瘡ハイリスク 患者ケア	退社		就寝
水	起床・朝食 自転車で出勤 子ども幼稚園送り		カルテ整理 褥瘡ハイリスク 患者リストアップ ストーマ外来	ストーマ外来 病棟コンサルテーション	病棟コンサルテーション 褥瘡ハイリスク 患者ケア	退社			就寝
木	起床・朝食 自転車で出勤 子ども幼稚園送り		カルテ整理 褥瘡ハイリスク 患者リストアップ ストーマ外来	褥瘡カンファレンス・ラウンド 病棟コンサルテーション	褥瘡カンファレンス・ラウンド 病棟コンサルテーション	カルテ整理 褥瘡ハイリスク 患者ケア	退社		就寝
金	起床・朝食 自転車で出勤 子ども幼稚園送り		カルテ整理 褥瘡ハイリスク 患者リストアップ ストーマ外来	ストーマ外来 病棟コンサルテーション	病棟コンサルテーション 褥瘡ハイリスク 患者ケア	カルテ整理 褥瘡ハイリスク 患者ケア	退社	神楽練習	就寝
土 (公休)	起床・朝食	子どもと遊ぶ		買物 昼食	妻の実家に遊びに行く				就寝
日 (公休)	起床・朝食	子どもと遊ぶ		昼食	買物 公園に遊びに行く				就寝



# 今辞めたらきつと後悔するから、先輩たちと続ける方法を考えました。

子育てを経験してきた多くの先輩たちや、夫の協力があって仕事を続けてこられました。私が悩んで乗り越えたこの経験を、後輩たちに繋いでいきたいと思います。



**藤井ひとみ (35歳)**  
勤務先: 福山市民病院  
出身校: 九州看護福祉大学 卒

大学卒業後、地元で就職。現在、外科・小児科・口腔外科・呼吸器外科混合病棟勤務。子どもは小学4年生を筆頭に4人。夫は薬剤師。夜動もしながら小学校のPTA役員や子ども会役員もこなす。

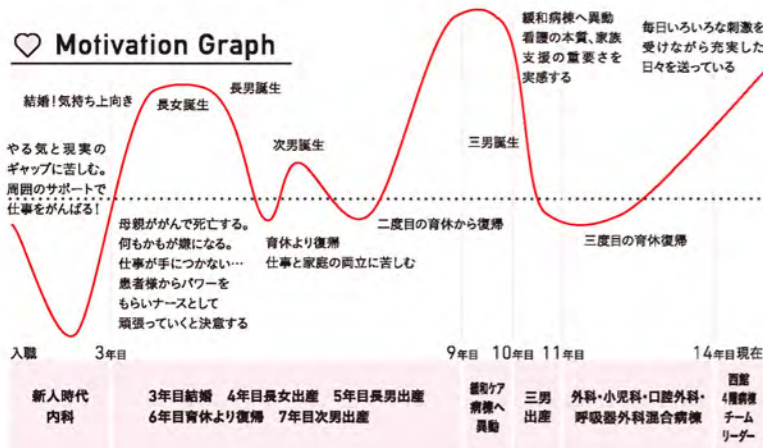
## 今

まで仕事を辞めようと思ったことは、2回あります。1度目は、就職して2年目に母が亡くなった時です。私が勤める病院に入院していたので、3交替の病棟勤務をしながら看病をしていました。亡くなった後、病棟に出勤するのが苦痛で…。何を見ても、何をしても、母のことを思い出してしまうからです。大きな喪失感で心にはポツカリ穴が空いた感じでした。

そんな私を救ってくれたのは、母と同じ世代の看護師の先輩方と、病棟に薬剤指導に来ていた現在の夫です。先輩方は「しんどい時は無理しなくていいから」と言って温かく見守ってくれましたし、彼は悩みや不安を根気強く聞いてそばにいてくれました。

2回目に仕事を辞めようかと考えたのは、1回目の育児から職場に戻った時です。人に仕事をお願いしたり、夜勤の負担を減らしてもらおうことが申し訳なくて、仕事を続けたい気持ちと、こんな状態で続けては迷惑なのではという気持ちの間で悩みました。その時に救ってもらったのが、子育てを経験しながら働き続けてきた先輩たちの言葉です。「仕事はこの先も長く続けけど、子育ては今だけ。今は子どもに手をかけてやれ。その間のサポートはするから。みんな順番だから」と。それからは、育児を続けて3人を出産。

### ♡ Motivation Graph



まわりの人の理解と夫の協力があったって、4人の子育てをしながら仕事を続けています。人の人生には限りがあります。だからこそ、今この時間をどう過ごすかを考えなくては。それは、母が最期に私に残してくれた人生訓でもあります。患者さんにとっては病院の時間も貴重な人生の時間です。共に過ごさせてもらえる幸運を痛感しながら、私にできる精一杯の看護をしていきます。

### 👤 私の工夫! 時間の有効な使い方

1人の時間が欲しいので、毎朝4時30分に起床。1人でポーツとする時間を楽しんでから、家事を済ませて早めに出勤。1日の予定が滞りなく終わられるよう仕事を手ぎわよくこなしている。

### 💡 気分転換の秘訣

PTAのソフトバレーボールに参加。夫は学生時代にバレーボール部、子どもたちもバレーを習っている。みんな体を動かすのが好き。休日には家族みんなでバレー、サッカーなどで遊ぶ。

### 🕒 Weekly Schedule

	7時	9時	11時	13時	15時	17時	19時	21時	23時
<b>月 (日勤)</b>	弁当作り 保育園に送る	申し送り 手術患者送迎 看護ケア	化学療法 バイタル測定	昼食 入院受付 バイタル測定	手術患者送迎 化学療法	申し送り 保育園迎え 夕食	ソフトバレーボール練習	洗濯 朝食準備	就寝
<b>火 (日勤)</b>	弁当作り 保育園に送る	申し送り 手術患者送迎 清潔ケア	化学療法 バイタル測定	昼食 手術患者送迎	手術患者送迎 身の回りの援助	申し送り 保育園迎え 夕食	洗濯 子どもたちの翌日準備	就寝(仮眠)	夜勤へ出勤
<b>水 (深夜勤)</b>	勤務中	帰宅 家の片づけ	仮眠	友人とランチ 息抜きをする	買物 夕食準備	保育園迎え 夕食	PTA総会出席 習い事迎え	洗濯、入浴 朝食準備	就寝
<b>木 (休日)</b>	朝食 保育園に送る	久しぶりに美容院行き、リフレッシュ		友人宅へ 赤ちゃんに癒やされる	一人ぶらりと本屋へ	保育園迎え 夕食準備	夕食	洗濯、入浴 朝食準備	就寝
<b>金 (日勤)</b>	弁当作り 保育園に送る	申し送り 化学療法 清潔ケア	バイタル測定	昼食 入院受付		申し送り 保育園迎え 夕食準備	夕食	洗濯、入浴 のんびりTV鑑賞	就寝
<b>土 (休日)</b>	朝食 保育園に送る	そうじ 片づけ	買物	昼食 習い事に送る	のんびりTV鑑賞 一人の時間を楽しむ	保育園迎え 習い事迎え 夕食準備	夕食	洗濯 入浴	就寝
<b>日 (休日)</b>	朝食	そうじ 片づけ	公園	昼食	友人宅へ家族で出かける		家族で外食	洗濯、入浴 翌日準備	就寝





## みんな悩んだり立ち止まったり。 それでも今、看護師を続けています。

現在、職場の中堅として活躍している3人の看護師に、  
仕事を続けて行く上で解決してきた悩みや壁を乗り越えるための方法について、  
語り合ってもらいました。

### 子育てと仕事、両立のコツは？

**西野** 私は3人の子どもを出産。その都度1年の育休をとって、復帰。すぐに夜勤もこなしてきました。

**山本** 出産で仕事を辞めるとかクリニックに転職を考えたことは？

**西野** 考えたことはなかったですね。夫も同じ病院の看護師なのですが、手術室勤務なので夜勤はないんですよ。嫁は元気で働け、家は俺が守る。って(笑)。

**山本** それは素晴らしいですね。ご両親も一緒にお住まいですか？

**西野** いえ、近くに住んでいます。ご両親は核家族です。

**堀内** うちは、主人の母と同居しているので、母にいろいろ助けてもらっています。パート勤務の時は夫婦だけで切り盛りできましたが、子どもが小学生になる時点で正社員になったので、母の助けが不可欠でした。母も正社員で働いているのですが、仕事を早く切り上げて、児童クラブのお迎えに行ってくれたりしています。だから、夫婦だけで働き続けている人って、すごいなあと感じますね。

**西野** 保育クラブも学童も親も、使えるものは何でも使っていますよ(笑)。職場の人とも普段から家族ぐるみで仲良くして、子どもを迎えに行ってもらったり。「仕事を人に託すより、子どもを託す」です。小学生のお兄ちゃん2人には、「あんなたちができる子だよ」と褒めて

暗示にかけています(笑)。

**堀内** 最初はまわりの手を借りずに自分でやれるつもりだったんですよ。でも、やってみたら予定通りいなくて、本家の親戚や町内のタクシーにまで子どものお迎えを頼んだり(笑)。母にも叱られて目が覚めました。今は自分だけでできると思いますが、事前の根回しを心がけています。

### 壁に当たった時の解決法は？

**西野** 看護師は真面目で頑張り屋さんで「大丈夫です」という人が多いでしょう。でも、最初から自分の弱さをさらけ出して、「助けて」と言った方がいいと思う。

**山本** そうですね。私は仕事の悩みを自分で抱え込んでしまうところがあります。頑張りすぎて体調を崩し、自分が勤めている病院に入院したこともありました。それから、考え込む前に先輩や同僚に話すようにしています。話してみるとみんなそれぞれ子育てや仕事のことで悩みを抱えているんですね。子育て中の先輩の考えとか気持ちの切り替え方とか、参考になります。

**西野** 意外と先輩の一言に答えが見つかることも少なくないですね。

**山本** 最近は休憩時間になるとスマホを見ている人が多いでしょう。あれは、もったいないですね。

**堀内** 周りの人と話すことで、得られるものが多いのにね。

### 看護の面白さ、今後の目標は？

**堀内** 看護師は、人の人生の最期の時まで一緒に過ごせる貴重な仕事です。ご本人もご家族もいよいよ最期を迎えてもらえるよう、将来は訪問看護をやりたいです。

**西野** 高齢社会を迎えて、認知症の方が増えています。地元の病院で看護師を続けていくため認知症について勉強し、認知症ケア専門士の資格を取りました。今年は初めてプリセプターも経験しました。看護師が楽しい仕事だと思う人が増えたらいいなあと思っています。

**山本** 私が勤務する透析室には、お帰りになる際に私に「またおいでね」とニコリされる方がいらっやいます。応対に困ることもありますが、認知症の患者さんはとても可愛い。人間って、とても魅力的だと思えます。

**堀内** 看護師の毎日には同じことなんてないですよ。いろいろな人がいて、課題も次々出てきて。しんどいけれど、必ず後で何かが自分に残る。だから、辞められない。

**西野** そう、辞めたらもったいない。みんな悩みながら周りの人に助けをもらって続けているんです。

**山本 由紀子** 34歳 / 写真左  
平成16年日本赤十字広島看護大学卒、JA広島総合病院を経て、平成18年医療法人一陽会原田病院に入職。現在透析室勤務。予備校で先生に看護師を勧められた。小さい時から足の手術で入院を繰り返した経験が、患者さんの気持ちを理解する上で役立っている。

**堀内 順子** 35歳 / 写真中央  
平成14年広島県立三次看護専門学校卒、公立みづぎ総合病院に入職。結婚、出産を機に個人病院等でパート勤務を経験。平成24年吉田総合病院に正社員として入職。月数回の夜勤から始め、現在は三交代勤務を行っている。小学校2年生の子ども、夫、義母との4人暮らし。

**西野 沙緒里** 32歳 / 写真右  
平成17年日本赤十字広島看護大学卒、庄原赤十字病院入職。幼稚園の時にナイチンゲールの本を読み、看護師を目指した。育休を利用して3人の子どもを出産。夫は同じ病院の手術室に勤務する看護師。現在、院内認知症ケア委員会の事務局担当としても活躍中。



## 看護の力を眠らせないでください。

### 糖

尿病、心筋梗塞、腎臓病といった慢性疾患。生活習慣病ともいわれる慢性疾患は、日常生活をきちんとやっけていくこと、つまり自己管理が何より大事です。けれども、私たちの医療現場では人手や時間が限られる中、

次々とたくさんのお患者さんがやって来て、自分の病気をどのように管理するかを入院や外来で学べないままに薬をもらって帰っていくという繰り返り。患者さんは、病院に来ているのに、病気が悪化していくという現状があります。また、地域には看護を必要としている方がたくさんおられますが、介護難民やベッド不足という言葉が叫ばれています。私は、そういう現状を目の当たりにして、非常に悔しい思いを抱きました。

私たち看護師は、慢性疾患のコントロール方法を指導するすべを持っています。時には治すことだってできる技術を備えています。本来、看護師が

持っている技術をきちんと世の中に還元できれば、こんなにも慢性疾患をみすみす悪化させるようなことにはならないのです。私たちが持っている素晴らしい看護の技術で世界中の人々を救いたい。たとえ地球の裏側であろうと、それを必要とする人がいるなら、どこまでも看護の力を届けたいと思っけていますし、それくらい看護の英知というものがあると確信しています。

その事実に気づかせてくれたのは、私の母でした。母は、脊髄小脳変性症から多系統萎縮症になり、20年近く自宅で療養しました。指一本動かせず、しゃべり自分では開けることができず、コミュニケーションを取る手段が何もなくて、飲み込むことすらできなくなっけてしまっけても、本人の意識は明晰でした。温度や湿度を整え、清潔にし、最期までリフトで持ち上げて排泄させる。食事水分量から栄養まで

緻密に整える。それらすべてが看護の実践でした。看護計画がきちんと行われていけば、難病患者も合併症を最低限まで起こさず、本人が希望する自宅での看取りが可能になるのです。

私たち看護師は病院の中でさまざまな技術、知識を積み上げてきています。

「人のために働きたい」「人のために尽くしたい」という想いを胸に、いつも懸命の努力を積み重ねている、それが看護師です。そういう人たちが、本来の自分たちの持つ英知を発揮しないまま、看護の第一線から退いてしまっけてしまっけて、残念でなりません。平成22年に広島大学発のベンチャー企業として設立された株式会社DPPヘルスパートナイズ、大崎上島町の地域包括システムの取り組みなど、看護師が活躍できる場所は、院外へもどんどん広がっけています。看護の力を信じて、看護師として歩み続けて欲しいと願っけています。



### 森山 美知子

広島大学大学院 教授

カリフォルニア州立大学フレズノ校看護学部大学院修士課程修了(看護学修士:老人看護CNSコース修了)、山口大学医学部公衆衛生学教室 博士(医学)、京都第一赤十字病院(集中治療室)、日本赤十字社医療センター(内科)に看護師として勤務。その他、ホスピス・ホーム、痴呆疾患治療病棟、訪問看護、高次脳障害家族

サポートセンター、アルツハイマー病診断センター、市民病院(内科/外科病棟)等日米さまざまな医療の場での臨床経験あり。山口県立大学看護学部講師、厚生省保険局医療課(看護医療専門官)、老人保健福祉局老人保健課(訪問看護専門官)、健康政策局看護課(看護教育指導官)、厚生労働省医政局看護課(看護教育指導官)



# 一人暮らしになっても 安心して最期を迎えられる町を目指す。

大崎上島町 地域包括システム

## 広

島県竹原市南部に位置する離島、大崎上島町。ここは、島民8200名の50%弱が高齢者、うち75歳以上が四分の一を占める、日本でも最も高い高齢者率を占める町のひとつだ。島内には5つの診療所があるが、夜間や休日診療を行っている病院がないため、慢性病の悪化などにより緊急対応が求められる時には、海を渡り町外の病院に搬送される。瀬戸内海には多数の離島があり、周辺地域の連携による支援提供体制が課題となってきた。広島県では、そうした課題を克服すべく、平成26年度の在宅医療推進拠点整備事業として大崎上島町を含む4市町を新たに推進拠点に選択。医療と介護が連携した地域における包括的かつ継続的な在宅医療の提供を目指した

取り組みがスタートしている。

そうした現状の中で、大崎上島町が目指しているのは、「一人暮らしになっても、安心して最期を迎えられる町づくり」だ。日常生活において、病気の重症化を防ぎ、高齢になってもできる限りのことは自分でし、支えが必要なことは地域が支援する体制を作ること。最期の時を迎えるまで住み慣れた島の自宅で過ごすことができる。呉市やDPPヘルスパートナーズで看護師による重症化予防プログラムを実践、成果を上げてきた広島大学大学院の森山美知子教授らの協力を得て、地域で在宅での看取りを実現する取り組みが行われている。保健師としてこの島の在宅医療を推進して来た池田美果さんは言う。

「一番必要なのは、住民の意識改革です。何かあれば本土の病院という考えから、地元のかかりつけ医を頼りにして、地域の支援を受けながら最期まで住み慣れた場所を過ごすことを希望してもいい、ということを知ってもらうことです」

そのために作成したのが「人生の彩ノート」。自分が病に倒れたり事故にあつて意識を失った時、どんな医療・介護を受けたいかを、あらかじめ考え書き記しておくものだ。島では高齢者を含む島民一人ひとりに、このノートの活用を推進している。また、地域住民ボランティア「寄り添いパートナー」養成講座も開設。見守りや日常生活の支援が必要な住民を、身近な住民同士で支え合っていこうという取り組みだ。一般公募で80名以上の受講者を得て、すでに3回の受講を終えた64名が寄り添いパートナーとして活躍している。

「訪問看護を行ってきた看護師も、自分たちの目標がはっきりしたことで、自分たちの仕事の役割や意義が実感できるようになりました。地域のなかで看護師・保健師ができることは、まだまだあると思います」

森山 美知子 / 写真右  
広島大学大学院 教授

カリフォルニア州立大学フレズノ校看護学部  
大学院修士課程修了(看護学修士:老人看護  
CNSコース修了)  
※詳細な経歴はP16でご覧いただけます。

池田 美果 / 写真左  
大崎上島町 福祉課 介護保険係 主査

平成元年広島県立広島看護専門学校 公衆衛生看護学科卒、同じ町出身の夫とその両親と2世帯住宅で暮らす。子育ての間も義父母の協力を得て、仕事を休むことなく続けてきた。現在、子どもは22歳と19歳の大学生。

### Column



地域の人と共に地域のために、働けるやりがいを感じています。

保健師は、地域住民一人ひとりのかかわりの中で、よりよく暮らすためにあったらいい制度や仕組みは何かを住民の声から見出し、行政としてできる仕組みを考え、地域をまとめていく仕事です。「自宅での看取り」は、人々の常識を変えなければ普及啓発できない課題もありますが、同じ熱い想いを抱いている人々と一緒に、地元のために働けるのは、大きなやりがいです。人の意識を変えていく「洗脳集団」として(笑)、私はいくらもこの町でできることから一つずつ取り組んでいきます。





# 病院から企業へ活躍の場を変えて、 看護の英知が活かされている。

株式会社DPPヘルスパートナーズ

## 株

株式会社DPPヘルスパートナーズは、平成22年12月に広島大学発ベンチャーとして、糖尿病や慢性腎臓病、脳梗塞、心筋梗塞などの慢性疾患の再発と重症化の予防を目的に設立された。専門教育を受けた看護師・保健師が、かかりつけ医や専門医と密接に連携を保ちながら疾病管理を行う日本初の事業。政府が推進する「データヘルス計画」のもととなった。自治体(国民健康保険)や企業健保の保険者に対して、広島大学大学院医歯薬保健学研究成人看護開発学(森山美知子教授ら)が開発した「自己管理プログラム」を応用した独自の「重症化予防プログラム」を提供している。最重要課題として力を入れているのは、糖尿病や慢性腎臓病の悪化による

透析移行の予防だ。患者が日常生活の中で自己管理によって重症化させない食生活や生活習慣を身につけられるよう、担当の看護師・保健師が面談や電話によって指導を行っている。重症化を予防することにより、医療費の大幅な削減効果も得られることから企業健保や協会けんぽからもニーズは高まる一方で、現在は東京、大阪にも支社を開設し、指導サービス業務を展開している。

広島大学大学院医歯薬保健学研究の特任教授であり、東京支社副支社長を務める中島美津子さんは言う。

「この仕事には、患者さんを生活者として捉える視点が必要です。患者さんの生活スタイル、家族との関係や経済状況など、あらゆることに想像力を働か

せて、その方の生活の中で問題解決を行い自己管理ができる方法を創造し、それをわかりやすく、根気強く指導していかねければなりません。看護師としての経験や専門知識だけでなく、家事や育児、介護など人生の経験すべてが活かされる仕事なのです」

仕事は日勤で土日が休み、11時〜15時をコアタイムとして勤務時間数を調整できるので、専門的な技能を持ちながら、子育てや家庭の事情により長時間働くことが難しい看護職の人にとっても、働きがいのある職場となっている。

「入社後は研修プログラムで知識とスキルを身につけ、認証システムによってレベルに応じた仕事ができるので、安心してチャレンジしてほしい」と中島さん。

12年余りの病院勤務の中で「透析の予防に関わりたい」と考えるようになった吉村美香さんも、現在、研修プログラムを受けているひとり。子育てをしながら、看護師・保健師という免許を活かして病院外で働く、新しい看護職の道を進み始めている。

**中島 美津子** / 写真右  
DPPヘルスパートナーズ 東京支社 副支社長  
平成3年九州大学医療技術短期大学部看護学科卒、平成17年九州大学大学院人間環境学府発達・教育システム専攻修士課程修了、平成21年広島大学大学院保健学研究科博士課程後期修了[博士(看護学)]。現在、広島大学大学院医歯薬保健学研究特任教授も務めている。

**吉村 美香** / 写真左  
DPPヘルスパートナーズ 広島本社  
平成12年中村女子高校衛生看護専攻科卒、個人病院で内科に5年間勤務後、平成18年愛媛県立医療技術短期大学にすすみ保健師免許取得。一般病院の内科病棟に7年間勤務。平成25年から現職。平成26年3月〜27年3月まで産休&育休取得。現在は月〜金曜日、1日6時間の勤務。

Column



しっかりした研修があるので  
不安なく新しい道に挑戦できます。

母と祖母が糖尿病を患っていたこともあり、将来慢性疾患の重症化予防にかかわりたくて、保健師と広島県糖尿病療養指導士の資格を取りました。この仕事は、まさに私がやりたかったこと。教育がしっかりしていること、夜勤がなく家庭生活と両立しやすいのも魅力でした。入社して半年で産休&育休に入り、復帰したばかりなので、今はまだ勉強中です。子どもが急に熱を出して早めに帰らなければならない時もあり、申し訳ない気持ちになりますが、ママさん看護師も多く理解していただけて助かっています。患者さんの生活習慣を変えるのは難しいことですが、学んだ知識を自信にして、患者さんのためにプロとしての支援をしていきたいと思っています。





## いつまでも看護と生きてほしいから 多面的かつ継続的なサポートをしています。



### 看護協会による支援

気軽に利用できる  
図書室や相談窓口があります。

広島県看護協会は、会員をはじめ県内の看護職、看護学生の学習に役立つ文献や雑誌、資料約1万冊を集めた図書室を設けています。看護実践や研究などに貸出し・文献複写等のサービスが利用できるほか、所蔵資料の複写・郵送サービスや、所蔵していない雑誌や文献を他大学等から取り寄せるサービスも行っています。最新の医学情報や看護情報をキャッチできるので、日々の業務だけでなく、学会発表や進学、資格取得等の勉強にも役立つ場所として広く活用されています。また、日々の業務で抱える悩みや問題について、顧問弁護士が相談に応じる窓口も開設。勤務条件や人間関係についてなど、秘密厳守の上で弁護士が法律上の相談に応じています。悩みを一人で抱え込まず相談することで、解決の糸口が見つかることが多々あります。



### 研修会

生涯学習プログラムで  
キャリアアップをサポートします。

看護職一人ひとりのキャリア開発を支援するために、継続的に数多くの教育研修を開催しています。「新人看護職員研修」では、看護専門職としてのキャリアを築くため基本を徹底的に身につける機会を提供。「職務に必要な専門知識とスキルを身につけたい」と希望する方のためには、「がん看護」「精神看護」「老年看護」「小児看護」「地域看護」などの研修会を多数用意しています。さらに日本看護協会と連携した、認定看護管理者教育課程ファーストレベル、セカンドレベル、サードレベルを段階的に運営。創造的に組織を発展させられる看護管理者の育成にも努めています。各支部でも地域のニーズに沿った研修等を開催し、看護職の資質向上と生涯学習を支援。研修会の数は年間約100。これらの研修は会員料金で受講できるほか、無料で受講できるものもあります。

なりたくてなった看護師。悩みながらも続けてきた看護師。

誰もが自分なりのライフプランのなかで、当初の夢や目標を実現できるよう、長いキャリアステップを歩んでいけるよう、看護協会ではさまざまな研修や制度等でサポートを続けています。



### ナースセンター

就職、研修、悩み相談まで、  
働き続けるための味方です。

広島県看護協会は県内で唯一、広島県から「広島県ナースセンター」として指定されています。実施している事業は大きく3つ。1つ目は、看護職の求職・求人無料紹介です。ナースセンターやハローワークで経験豊富な看護職員が、無料で職場探しをサポートしています。2つ目は、復職希望の看護職の復職支援。再び看護の現場に戻って活躍したい方のきっかけづくりになるセミナーの開催や、病院、訪問看護ステーションでの実践研修を実施し、ブランクのある看護職の復職を応援しています。そして3つ目が、多様な勤務形態の導入、時間外勤務や夜勤の時間管理など、健康で働き続けられる職場の環境づくりを進める相談に応じています。また、仕事内容や人間関係で悩みを抱える方の相談窓口も設置しています。ナースセンターは、あなたの力強い味方です。



### 人材交流イベント

組織を離れて仲間と話ができる  
機会を設けています。

広島県看護協会では、県内11支部に配置した事務所を活動拠点として、支部会員の研修や交流が図れるイベントを企画、開催しています。ボウリング大会、コンサート、陶芸教室、ヨガ、太極拳など、会員同士が集まり楽しくリフレッシュできるプログラムを用意しています。また、支部会員のニーズを反映した研修会や研究発表会なども実施。毎回、多くの会員が参加しています。同じ病院内であっても、違う病棟で働いていると、日常的に交流するのは中々難しいものがあります。こうした職場を離れたイベントや勉強の機会を通じて、同じような悩みを抱えながら頑張っている仲間と交流し、情報交換を行うことは、あなたが働き続ける上できっとプラスになるはずです。各支部では、これからの会員の声に耳を傾け、多彩なイベントを企画していきます。



