



vol.33
2021.10

美三 びさん

広島県看護協会三原・尾道支部会員数

保健師	31人(入会率21%)
助産師	42人(入会率75%)
看護師	1,802人(入会率60%)
准看護師	153人(入会率11%)
合計	2,028人(入会率45%)

支部長挨拶

**多職種間の連携の場となり、
質の高い看護サービスの提供**



JA尾道総合病院 柿本 文重

今年度より支部長を務めさせていただいております。会員の皆さまには、平素より支部活動にご理解とご協力をいただき感謝申し上げます。

COVID-19の感染拡大が長期化し、支部会員の皆さまも最前線でご尽力され、心身ともに疲労されていることと思いますが、皆さまの看護によって地域医療が支えられていると感じております。

昨年度は感染防止を優先し、様々な事業や研修を中止または縮小開催せざるを得ませんでした。そこで、早期に研修が再開できるよう、感染拡大防止対策を徹底し、皆さまが少しでも安心して参加できる環境調整から取り組みを始めました。

今年度も引き続き参加人数を制限しながら、まずは支部総会、進路相談会を開催致

しました。進路相談会には多くの高校生の応募がありましたが、感染症対策のため人数を制限させていただきました。現在、医療現場が大変な状況下にあるなか高校生が進路の一つとして看護職を考えていることは、私たち看護職の頑張り、奮闘をみて看護に興味を持っていただけていると感じ、嬉しく思いました。

今後も感染防止を考えながら、新たな活動方法も探りつつ、事業が推進できるよう役員一同努めてまいります。

まだまだ先の見えない状況ではありますが、支部活動が地域、施設、多職種間の連携の場となり、質の高い看護サービスの提供に役立てるようと考えておりますのでどうぞよろしくお願い致します。

三原・尾道支部 活動報告

交流事業「苔テラリウムづくり」に参加して

村上記念病院 森 深雪

令和2年10月3日に、交流事業として、フラワーコーディネーターの西平満枝氏を講師にお迎えし、「苔テラリウムづくり」が行われました。「苔テラリウム」とは、寺社の庭に作られる「苔庭」のような風情を、ガラス容器の中にするものです。苔が主体であるため、日があまり当たらない室内でも育てることができ、水やりも数週間に一度霧吹きで吹きかけるだけで、初心者も手軽に育てることができま



を使って苔を差し込んだり、敷き詰めたりしていきます。再度上から霧吹きで水をかけて苔を湿らせ、動物等の小物を差し込めば出来上がりです。と、文章にしてみると簡単そうに思えますが、実際は土や石、苔のバランスが意外と難しく、思いのほか時間がかかりました。ほぼ同じ材料で作ったものにもかかわらずそれぞれ個性があり、出来上がった作品を眺めていると、心がほっこりと癒されました。事業後アンケートにも「完成した作品に癒された」「自分で作った苔を育てるのが楽しみ」との回答があり、参加者の方々も楽しい時間を過ごされていました。

様々な研修や事業が中止となっている中、交流会は新型コロナウイルス感染症対策の為、受付の際の検温や入館確認書の記入、座席の指定など対策を講じての開催となりました。少しでも早い終息と日常が戻りますことを、心から願っております。

社経担当組織強化研修会

「看護職とストレスマネジメント～あなたのストレスは?～」に参加して

公立みつぎ総合病院

植田 香織

昨年の11月21日に、産業カウンセラー キャリアコンサルタント 吉田なよ子先生をお迎えし、研修会を担当させていただきました。今回は新型コロナウイルス感染症対策として、人数を30名に制限したため、会員21名、役員8名の参加となりました。

「看護師とストレスマネジメント～あなたのストレスは?～」と題して行われた研修会は、吉田先生が参加者に語り掛けながら、穏やかに進んでいきました。看護師はストレスの多い職業です。自分では感じていなくても体調を崩してから、はじめてストレスによるものだった、ということもよく耳にします。

ストレスとうまく付き合うには、第三者的な立場から客観的に見ること、メンタル記録を付けデータ化し分析すること、簡単なストレスチェックを定期的の実施してみるこ

と、と話されていました。ストレスは、そのほとんどが人間関係によるもので、例え仕事が忙しくても、人間関係が良ければストレスとはなりにくい、とも話されていました。

研修会後のアンケートには、「ストレスを感じる事があって落ち込んでいたが、研修会に参加して少し元気が出ました。」「自分のストレスの解消方法を見つけていく参考になりました。」といった感想が多くみられました。

まだまだ続くコロナ禍で、大変な思いをしながら働かされている皆さまのストレスが、この研修会で、少しでも軽減されることを願っています。



関連職種地域連携研修会 「看護に活かすペップトーク」

尾道市立市民病院 大本 倫子

「ペップトークとは、アメリカのスポーツ界で生まれた試合前に監督が選手に贈る激励のショートスピーチです!」
う〜ん何?そんな思いで講演を聞き、どんどん話に引き込まれました。ペップトークは★ポジティブな言葉で★相手の状況を受け止め★ゴールに向かった★短くて分かりやすく★人をその気にさせる★言葉がけのことをいいます。

まず、日常の言葉をポジティブなとらえ方に変換してみます。例えば、ぐずぐず→マイペース、決断力がない→慎重である、だらしがない→おおらか、怒りっぽい→感情



表現が豊か、忙しい→充実している、となります。また、ポジティブなしてほしい行動に変換すると、忘れ物しない→準備しておこう、遅刻しないで→時間に余裕を持とう、動かないで→静かに休みましょう、失敗しないで→落ち着いて、など。このように、日常生活には様々なシチュエーションがあり、言葉を言い換えると印象が変わることを実感しました。そして、人をその気にさせる言葉(激励)として「君ならできる」「みんなついている」「大丈夫だよ」と背中を押す。これまた、なるほど命令されるとやる気になりませんが、激励されるとその気になるなと感じました。皆さんも是非、調べてみてください。

最後に、新型コロナウイルス感染症で、もやもやした気持ちが続く中、参加者に向けて激励するスライドを作成(B'zの音楽で)、放映していただきました。感動して涙が出ました。そして「ともががんばりましょうね」という言葉にも勇気づけられました。

日本ペップトーク普及協会 認定講演講師 濱川英子先生、ありがとうございました!

「看護研究発表会」に参加して

三原看護専門学校 柿迫 ゆかり

昨年度の看護研究発表会は、2月に開催され、支部役員教育担当として参加しました。開催前には、「感染対策についてのお願い」を確認いただき、常に換気、間隔をあけた座席に着席、時間短縮などを行いました。また、各施設へ参加者の人数制限も設け、検温、入館確認書の提出をお願いする中での開催でしたので、例年とは異なる雰囲気を感じました。

当日を迎えるまで、発表者や参加者の方々には、今回も中止になるのではないかと、ご心配をお掛けしました。研究論文は、令和元年度に発表を予定していた3題の研究の方々にも、お申込みいただき8題の発表でした。

担当した司会の席は、発表者と近く、マイクを通さない小さな震えた声、フーと吐く息遣いが伝わりました。発表者は、泣きたい日もある日常や多忙な業務を抱えていても、看護を省察し続け、協力者の思いも一緒に看護の成

果を伝えます。参加者は、科学的な看護を実践している施設の取り組みに、心が揺さぶられます。場内を眺め、発表会の意義を改めて感じました。

司会進行は、冷や冷やでしたが、研究者への敬意が込められた拍手は、とても温かかったです。これからも、より良い会を開催できるよう取り組んで参ります。



令和3年度 事業計画

研修事業

- 支部総会後研修／4月10日
- 社会経済福祉研修会／8月7日
「アンガーマネジメント」※
- 救急蘇生研修会／9月11日 ※
- 組織強化研修会／11月6日
「摂食嚥下障害のある患者のケアについて」

研究事業

- 看護研究発表会／令和4年2月26日

看護広報事業

- 進路相談会／6月26日
- 支部だより発行／10月31日

関連職種地域連携事業

- 関連職種地域連携研修会／10月2日
「感染症対策について」

交流事業

- 転倒リスクにつながる運動機能低下の評価／12月4日

地域看護事業

まちの保健室

- イベント型
● 尾道みなとまつり
- 三原市民保健福祉まつり
- おのみち市民健康まつり
- 常設型
● フジグラン三原
- 尾道市総合福祉センター
- 甲山ショッピングモールパオ

※の事業及びまちの保健室につきましては、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策により中止となりました。

令和3年度 役員紹介

役員集合



役員名	氏名	所属
支部担当理事	樋本 瑞江	JA尾道総合病院
支部長	柿本 文重	JA尾道総合病院
副支部長	木田千津子	三原市医師会病院
副支部長	蛙前 規水	三菱三原病院
幹事(総務)	永谷真理子	三原赤十字病院
幹事(財務)	吉井 直美	三原城町病院
幹事(社経)	新田富久子	尾道市立市民病院
幹事(社経)	植田 香織	公立みつぎ総合病院
幹事(社経)	森 深雪	村上記念病院
幹事(教育)	田中美由紀	因島総合病院
幹事(教育)	柿迫ゆかり	三原看護専門学校

編集後記

会員の皆様のご協力のもと、広報誌「美三33号」を無事に発行することができました。

昨年度は、新型コロナウイルス感染症のため、研修や交流事業等、中止または縮小しての開催となりました。

まだまだ新型コロナウイルス感染症の終息は見えず、今年度も、参加人数を制限しながらの活動となっています。役員一同、感染状況を見ながら、皆様が安心して参加していただける事業を計画していきますので、今後とも、ご協力をよろしくお願いいたします。

森 深雪・新田富久子・植田香織

〔発行日〕令和3年10月31日発行

〔発行所〕公益社団法人広島県看護協会
三原・尾道支部事務所
〒723-0014 三原市城町3-1-1-210号
TEL/FAX:0848-64-1616
E-mail: s-mihara@nurse-hiroshima.or.jp

〔発行責任者〕柿本 文重