

Nursing 会報「看護とうきょう」

/ol.133 2021.September



地区支部 だより

地域医療を支える 地域密着の施設紹介

保助看のページ

ナースマン、頑張っている看護職

ごあいさつ	3
令和3年度通常総会報告	···· 4
新型コロナワクチン集団接種のための筋肉注射実技セミナー開催報告	···· 5
令和3年度教育部事業について	6
東京都助産師定着促進事業のご紹介・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	8
子育て支援委員会活動報告	9
都民健康講座のご案内	9
訪問看護ステーション co-co-ro ···································	9
特集 学生から看護職へ、感謝の気持ちを伝えたい デザインに込めた看護職への想い …	·· 10
地区支部だより	·· 12
保助看のページ	·· 18
メディアセンターだより/元気になるレシピ	·· 20
東京都ナースプラザだより	·· 21
会員係からお知らせ	·· 22
表紙の紹介	·· 23
事務局からのお知らせ	·· 24

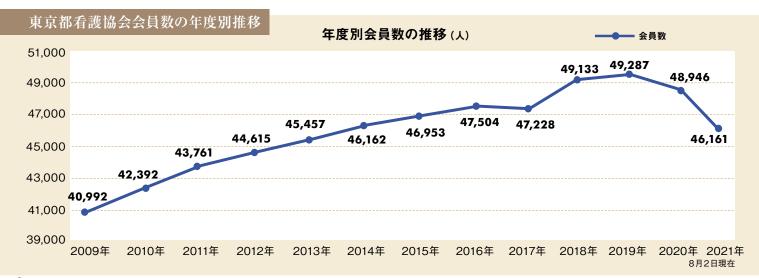
※「看護とうきょう」は協会ホームページにも掲載しています。

未入会の方に入会をすすめましょう

2021年度東京都看護協会会員数 **46,161**名 (2021年8月2日現在)

	保健師		助産師		看護師		准看護師		÷⊥	
	女	男	女	男	女	男	女	男	計	
就業者数	3,931 名		4,088 名		109.517名		12,565 名		130,101 名	
会員数	416 名	19名	2,178名	0名	39,870名	3,179名	446名	53名	46,161 名	
入会率	11.1%		53.3%		39.3%		4.0%		35.5%	

就業数は平成28年12月31日現在の「東京都における看護師等業務従事者届集計報告」による







ごあいさつ

やまもと けい 公益社団法人 東京都看護協会 会長 山元 恵子



首都東京で365日24時間、爆発的な新型コロ ナウイルス感染症から、人を守り、命を守り、社 会を守っている看護職の皆様に心より感謝申し上 げます。本当にありがとうございます。私はそん な皆様を誇りに思っています。

新型コロナウイルス感染症という見えない敵と 1年6か月余り戦ってきましたが、まだまだ出口 が見通せない現状です。今の私たちの武器は、感 染を予防する知識と技術、そして多くの経験から 積み上げた智慧とワクチンです。付和雷同に惑わ されず正確な情報を提供し、予防から治療、社会 復帰まで幅広く、多くの人々の人命と生活を看護

の力で守りましょう。

今、現場や潜在看護職も含め東京には20万人 の看護職がいるといわれています。これらの力を 総動員して都民の「命を守り、生活を守り」終息 に向けて看護を駆使し、鎮静に向けて活動しま しょう。社会の皆様は看護職を頼りにし、その活 動を期待しています。当協会は皆様が「看護とい う仕事を選んで良かった」といえる支援を継続し て参ります。一緒に頑張っていきましょう。

あなたは決して一人ではない。いつでもご相談 下さい、待っています。

渡邊 千香子 専務理事



令和3年度東京都看護協会通常総会において、 三期目に選任いただきました。最終の任期となり ますが、引き続き当会の目的と事業発展のために 努力して行く所存です。どうぞ宜しくお願い致し ます。

新型コロナウイルス感染症が拡大する中、7月 ~9月に東京2020オリパラが開催され、日本看 護協会通常総会(6月9日)開会挨拶で福井トシ 子会長は「・・・人々が集うのであれば、そこに 看護が必要な人が必ずいる。・・・それらに答え る準備は必要である・・・」との考えを述べ、当 会としても可能な協力を行いました。ボランティ

ア活動をされた方からは、「良い刺激と学びをさ せていただき、素晴らしい時間を過ごすことがで きた」などの声をいただきました。誰かのために 何かをするのがボランティアですが、ご自身のモ チベーションにも繋がる活動になり、とても嬉し い気持ちになりました。

先の見えないコロナ禍の状況ですが、最優先課 題は何としてもこの状況を皆が一致団結して乗り 切っていくことです。東京都看護協会は、これか らも看護職を始めとした医療関係者に必要な支援 をすることで、人々の健康な生活の実現に寄与し たいと思います。

大橋 純江 常務理事(教育部担当)



令和3年度、教育部が重点的に実施する事業3 点についてご紹介します。1点目は令和2年度第 1回目中止を余儀なくされたファーストレベル、 医療安全管理者養成研修を2回から3回に増やし 実施いたします。2点目は、マネジメントスキル についてどなたでも受講いただけるよう、e-ラー ニング研修を開始しました。3点目は、語学研修 の英会話にマンツーマンクラスを新設しました。 その他、半世紀以上継続している研究学会を形と して残し、知見を共有する機会を拡大するため 『学会誌』を創刊いたします。

教育部の事業は、教育委員会、医療安全委員会、

認定看護管理者教育課程教育委員会、学術委員会 等のご協力を賜り会員の皆様へ様々なサービスを 提供いたしております。今年度も多くの看護職の 皆様のご受講、ご参加をお待ちしております。

令和2年からは、実務実践研修についてコロナ 禍であっても臨機応変に開催可能とするため、応 募システム上に「リモート可否」チェックを設 け、研修応募の皆様にご希望をお伺いする対応を 継続中です。リモート開催につきましては、受講 者の皆様にはお手数をおかけいたしますが、ご協 力のほど、お願い申し上げます。

佐川 きよみ 常務理事(事業部担当)



令和3年度の事業部では昨年度に引き続き、新 型コロナウイルス感染症対策に始まりました。保 健所支援のためのトレーサー養成研修を継続しな がら、新たに新型コロナワクチンに関する研修会 の開催や、保健所への協力として陽性者在宅療養 者の相談対応等も行ってきました。

事業部事業につきましては Web や対面で開催 し、計画しているすべての事業を実施する予定で す。プレファミリー講座やすくすく広場等の子育

て支援事業、東京都受託事業の一部である新人看 護職員責任者研修や入退院連携強化研修等につい ては Web 開催で実施しています。

今年度も医療機関や公衆衛生の場、地域で尽力 されている看護職の方々への研修会や情報提供、 都民の健康を守るためのイベントや公開講座の事 業を進めていく予定です。皆様、ご協力のほどよ ろしくお願いいたします。

令和3年度 通常総会報告

開催日:令和3年6月24日(木) 開催時間:11時00分~11時40分

開催場所:公益社団法人東京都看護協会会館

令和3年度通常総会において、下記のとおり報告及び決議されましたので、ご通知申しあげます。

【報告事項】

- (1) 令和2年度事業報告について
- (2) 令和2年度 決算報告及び監査報告に ついて
- (3) 令和3年度 事業運営方針及び事業計 画について
- (4) 令和3年度 収支予算について
- (5) 令和4年度 公益社団法人東京都看護 協会 代議員及び予備代議員について 上記内容を報告いたしました。

【決議事項】

第1号議案 令和3年度 理事9名選任について

本議案は、原案のとおり承認可決され、理事として、 本田浩子、佐野廣子、渡邊千香子、佐川きよみ、小檜 山敦子、中野博美、大沼扶久子、佐藤美加、伊東恵美 子の9氏が選任され、それぞれ就任いたしました。

第2号議案 令和3年度 推薦委員9名選任について 本議案は、原案のとおり承認可決され、推薦委員とし て、今泉厚子、中井亜季子、奥山薫、大林恵子、廣田 登代子、小菅亮子、黒川麻衣子、橋本光江、塩島永子 の9氏が選任され、それぞれ就任いたしました。

第3号議案 監事(会計制度に精通した会員以外の者) 1名選任について

本議案は、原案のとおり承認可決され、監事として、 笠田朋宏氏が選任され、就任いたしました。

第4号議案 定款の一部変更について 本議案は、原案のとおり承認可決されました。

第5号議案 令和3年度 公益社団法人東京都看護協 会選挙管理委員12名選任について

本議案は、原案のとおり承認可決されました。

第6号議案 名誉会員1名の承認について 本議案は、原案のとおり承認可決されました。

第7号議案 令和4年度 公益社団法人日本看護協会 代議員及び予備代議員の選出について

本議案は、原案のとおり承認可決されました。



副会長

本田浩子 (新任)

佐野廣子 (3期) 2 副会長

渡邊千香子 (3期) (専務理事

佐川きよみ (新任) 4 常務理事

5 助産師 職能理事 こ びゃまぁっこ 小檜山敦子 (新任) 個人(新任)

社会福祉法人浴風会浴風会病院

公益社団法人東京都看護協会

公益社団法人東京都看護協会

文京学院大学保健医療技術学部 看護学科

看護師 職能理事

中野博美 (3期)

西部地区

大沼扶久子 (2期)

南部地区 理事

佐藤美加 (新任)

多摩北地区

伊東恵美子 (2期)

公益社団法人地域医療振興協会台東区 立台東病院・老人保健施設千束

一般財団法人自警会東京警察病院

医療法人社団松和会池上総合病院

医療法人財団立川中央病院



議事風景



通常総会終了後記念撮影

令和3年度通常総会の決議ご通知を公式ウェブサイトに掲載しております。以下をご参照ください。 https://www.tna.or.jp/kyokai/organization/general/about2021r3/

新型コロナワクチン集団接種のための筋肉注射実技セミナー開催報告 6機管理室 室長 仙道 かほる

潜在看護師の力を社会に活かす!

3月23日(火)から各回定員20名とし、「新型コロナワクチン接種のための手技セミナー『安全なワクチン接種 実技講習』」を開始しました。3月にセミナーを開催した際には、病院や診療所に勤務する方の参加が多く、これから自施設での医療従事者向けのワクチン接種が始まるため、筋肉注射の正しい方法の確認に来たという方がほとんどでした。4月の後半には医療機関のワクチン接種が始まったためか、医療機関からの参加者が減り潜在看護師の参加者が増加しました。潜在看護師の方は、注射器の取り扱いや持ち方への指導などに時間を要するため、5月は「【潜在看護師対象】新型コロナワクチン集団接種のための筋肉注射実技セミナー」とセミナー名を変更して、参加者を潜在看護師(普段注射器に触れる機会のない看護職を含む)に限定し、演習時間を長めに設定しての開催となりました。

5月のセミナーの応募に関しては、「ワクチン接種のための医療者が不足していると聞いたため、微力ながらお手伝いができればと思った」「経験年数が浅く、ブランクがあるが、何かお役に立てたらと思い、申し込んだ」など、10年以上ブランクがある潜在看護師の方が、ワクチン接種にあたり、自分にも何かできることがあるのではないか、多少なりとも手助けができるのではないかと奮起して応募されており、「やっぱり看護師って素晴らしい!」と感動と感銘を受けました。

セミナー終了後には、「実技はまごまごした手技でしたが、経験できてありがたく思っております。」「早速ワクチン接種(都内)の求人に応募をし、派遣で働く事が決定しました。」など、ご丁寧にメールをくださる潜在看護師の方もいらっしゃいました。このセミナーを潜在看護師の方の現場復帰につなげたいという思いで、企画・実施した私たちの想いや苦労も伝わったのではないかと大変うれしく感じました。



▲TV 取材を受けながら講義をする危機管理室の上原さん



▲筋注モデルを使っての 演習風景

▶山元会長も筋注の 指導を行いました。



5月には「65歳以上の高齢者」のワクチン接種が開始となり、ワクチンの打ち手の確保について、歯科医師や薬剤師の活用などが巷の話題となっておりました。5月6日に取材を受けた様子がテレビの報道番組で放映されると、潜在看護師の活用に関わる取材申し込みが殺到し、5月の4日間だけで11回もの取材を受けました。改めて、ワクチン接種と潜在看護師への期待が大きいことを実感しました。

東京都内の潜在看護師は7万人と言われていますが、 すべての方を対象としてセミナーを開催することはでき ません。5月だけで531名の方がセミナーを受講され、3 月からのすべてのセミナーを含めると、計49回、1.110 名の方がセミナーを修了されました。開催後、「ワクチ ン接種に協力したいが求人がない。」「派遣会社に登録 し、自治体のワクチン接種会場で従事するが、高齢者に ワクチンを打つ私たち看護師はどこにお願いしてもワク チンを打ってもらえない。」など、医療機関に所属して いない潜在看護師の切実な声が寄せられました。山元会 長も東京都との会議の際には、「潜在看護師がワクチン 接種業務に協力できるのにもかかわらず、求人が少なく 困惑している。ワクチン接種業務に携わる潜在看護師が 速やかにワクチンを打てるようにして欲しい」と要望を 伝えました。その結果、東京都の協力を得て、潜在看護 師へのワクチン接種を本会の会館内で実施することがで きました。コロナ禍の今、ワクチン接種にかかわらず看 護人材の確保は重要な課題です。ワクチン接種をきっか けに、医療現場へ復帰していただけるように、東京都看 護協会も支援を継続していきます。

令和3年度(2021年)教育部事業について

常務理事 大橋 純江

定款事業4条の1【看護職の資質向上に関する事業】

■新型コロナウイルス感染症感染拡大に対応した研修プランに変更

令和3年度研修計画を3月に会員の皆様のお手元にお届けいたしました。

教育部における教育方針

カテゴリ	研修目標
看護実践研修	看護職が自らの実践段階を対比させて学ぶべき研修を選択し、看護 専門職に必要な看護実践能力の向上を目指す。
教育・指導研修	教育・指導を担う看護職を対象に、組織的役割遂行に必要な教育・ 指導能力を養う。
マネジメント研修	看護管理者を対象として、必要な論理的思考・コミュニケーション能力・ リーダーシップ・創造力等の看護管理能力の向上を目指す。

今年度は97研修(看護実践研修54、教育・指導研修11、マネジメント研修32)を予定しています。

NEW

PICC 挿入患者の看護の実際

- ■申し込み期間 10月1日~10月15日
- ■看護職に必要な PICC の管理及び看護の実際について理解する PICC 挿入の適応 /PICC の特徴 / 挿入方法 / 管理方法と使用時の注意点 / 看護ケア・観察のポイントなど
- ●研修日 2021年12月2日(木)13:30-16:00

感染管理に必要な基礎知識

- ■申し込み期間 11 月 1 日~ 11 月 15日
- ■感染管理に必要な基礎知識を理解し、必要な看護について学ぶ 感染症の基礎知識 / 感染に関する最新の動向 /EBN に基づいた感染管理 / 感染予防策と発生時の対応 / 感染管理体制 / アウトブレイク
- ●研修日 2022年1月11日(火)、1月12日(水)10:00-16:00

※令和3年度研修計画のタブロイド版は、以下 URL からダウンロードできます。 https://www.tna.or.jp/nurse/education/training/plan/



■認定看護管理者教育課程

今年度ファーストレベル2回(第1回は令和2年度中止分)、セカンドレベル・サードレベル各1回開催いたします。ファーストレベル第2回は定員数を大きく上回るご応募をいただいた為、開催回数を増やすこととなりました。

第3回開催につきましては改めてご連絡いたします。年間スケジュールは、下図をご確認ください。

	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
ファーストレベル	5/17-	-6/18					11/4-12/	/10 NEW	12/15-2/	3 (予定)
セカンドレベル				1期8/17-	9/5 2期9/	13-10/29				
サードレベル		1期	6/21-8/1	3 2	期9/3-10	/15				

■第54回看護学生看護研究学会【Web開催オンデマンド配信】

例年約1700名の看護学生(含む教員)にご参加いただいています。 今年度も令和2年度と同様、Web オンデマンド配信で開催いたします。

今年度は、学校"自慢"紹介ビデオの募集もいたします。ご期待ください。

●演題・参加募集:2021年8月2日(月)~

●発表録画:2021年11月7日(日)

●オンデマンド配信期間:2021年12月1日(水)~2022年1月31日(月)

●テーマ:「考えよう!看護の情報化・情報リテラシー」



■医療安全管理者養成研修

集合研修実施日:10月16日(土)、10月27日(水)

時間:10:00~予定

定員:80名

※申し込みは終了しています。

場所:東京都看護協会会館

2021年度は、日本看護協会 インターネット配信研修

【オンデマンド】を採用して3回開催いたします。

※演習のみ5時間は東京都看護協会会館で実施

詳細は日本看護協会 HP「医療安全管理者養成研修」

https://www.nurse.or.jp/nursing/education/training/safety_training/

第2回

10/16

(土)





■ e-ラーニングによる研修(マネジメント) ●応募月から6か月間繰り返し学べます

なかなか学習する機会を確保できない、土日も含めて研修参加の調整が困難な職場で勤務している方に、好きな時 間に、定額の料金で、実践学習ができるこの研修をお勧めします。

第3回

10/27

(水)

新米からベテランマネージャーまで、基本的なスキルとして必要なマネジメントの4コースを、ご提供いたします。

<コース一覧とお申し込み>

申し込み期間:7月1日~9月30日まで(6か月間視聴可能)

各コース費用:会員13,200円 非会員15,400円

学習時間:各10時間

■チームが活性化するコミュニケーション

■成果を出すタイムマネジメント

■目標を達成させるリーダーシップ

■パフォーマンスをあげるロジカル・シンキング

詳しい研修の内容はこちらから お申し込みページ QR コード→



■第55回看護研究学会【Web LIVE配信・オンデマンド配信】

令和2年度は Web 開催 LIVE 配信(オンデマンド配信追加)で300名の参加を頂きました。 演題募集も70を超える応募がありました。今年度は以下の予定で開催いたします。

●開催日:2022年1月15日(土)

●テーマ:「危機的状況の経験から何を学び何を活かすか」

●参加定員:500名

●参加募集:公式ウェブサイトに掲載いたします。

2022年 1/15(土)

東京都受託事業

東京都助産師定着促進事業のご紹介

本事業は、平成25年~26年に「厚生労働省看護職員確保対策事業」として始まり、平成27年度より「東京都助産師出向支援導入事業」として開始され、令和2年度までに14件の実績があります。本年度より事業名が、「東京都助産師定着促進事業」となり事業内容も再構築されました。

この事業は、助産師就業の偏在、施設の労働需要を把握し、助産師出向支援により助産実践能力の強化とモチベーションアップを図り、助産師の定着を促進することを目的としています。東京都助産師定着促進事業実施要綱に基づき東京都看護協会にコーディネーターが配置され、出向希望施設間の情報収集や整理を行い、協議会での検討や決定を受けながら、施設間の調整や契約まで支援します。その後も出向終了まで、出向施設並びに助産師の継続的なフォローを行います。出向の種類は①研修出向、②応援出向、③指導目的出向、④実習支援目的出向の4種類があり中でも研修出

<お問合せ>

公益社団法人 東京都看護協会 事業部 Tel: 03-6300-5398 Fax: 03-6300-0875

E-mail: jigyo3@tna.or.jp

向は、現職場の身分を有しながら他施設で助産師として勤務 し、助産師実践能力の強化(正常分娩の介助経験等)を希望される医療施設から、毎年ご参加頂いています。

出向を体験した助産師からは、「分娩介助技術に関して改めて学べた」、「今回の研修の学びを学生やスタッフ指導に活かしていきたい」、「目標の分娩介助件数を達成できた」、「出向したことにより自施設での自己課題が明確になった」などのポジティブなご意見を多く頂いています。

なお、今年度からの新たな取り組みとして、研修助産師の 受け入れ施設には謝礼を、研修目的で職員を出向させる施設 には、代替職員経費の一部が補助されます。また、研修終 了後には発表会も予定されています。

本事業に興味や関心のある方は、是非上記までお問合せ下さい。

令和2年度東京都助産師出向支援導入事業 出向助産師実践報告

自分で考え、行動できる助産師に

受入施設 金子レディースクリニック

国家公務員共済組合連合会 虎の門病院 小林 真子

3か月間の助産師研修を通して、助産師として多くの経験ができ、有意義な学びとなりました。分娩の進行状況は一人ひとり異なり、予測を立てて行動することはとても難しく感じました。しかし、多くの分娩を見学、実践することで視野を広げることができました。経験した内容を実現できるようになるまでには時間を要します。けれども、学んだことを活かせるように日々意識して行動することが大切であると感じました。

研修施設では感染対策を十分実施し、立ち会い出産を行っており、初めて親になる瞬間や、兄弟が増えて喜んでいる子ども達の様子など、幸せそうな笑顔を多く目にすることができたことが大変印象的でした。そして、出産はとても温かいものだとあらためて感じることができました。多くの方にとって出産は数少ない貴重な経験です。妊産婦やその家族にとって満足のいく出産をサポートできるよう自分で考えて行動できる助産師として、より一層努力していきたいと思います。

研修当初は慣れない場所や環境に、不安でいっぱいでしたが、やり通すことができたのは、研修先の皆様の丁寧な指導やサポートがあってのことだと思います。研修に参加して多くの学びを得たことは自信にもつながり、さらにステップアップできるよう日々精進したいと思うようになりました。

出向で自分の看護を磨く

受入施設 社会福祉法人 聖母会 聖母病院 東京医科大学病院 産科病棟 佐々木 美記

私は2021年に2か月間にわたり助産師出向の機会を得ました。所属する大学病院では合併症妊娠や管理入院、帝王切開が多く、さらに後輩指導のため自身の分娩介助の機会が減少しています。助産師10年目を迎え自身が指導を受ける場面も少なく、今後の目標設定やキャリアデザインを描くことに困難さがありました。また、指導係の責務として後輩や学生指導における自身の分娩介助技術や指導力への課題もありました。

聖母病院への助産師出向では分娩介助・指導方法を学ぶとともに20件の分娩を経験しました。このように集中した期間で分娩と向き合ったのは新人以来であり、「分娩に対する熱い思い」や「なぜ自身が助産師を目指したのか」を内省することができ、良い刺激を受けた2か月間でした。多くの指導者から指導を受けることで、自分自身の分娩介助や後輩・学生指導をする際の選択肢を増やすことができました。

今後は出向での学びを活かし、助産師のスキルをブラッシュアップして病棟全体の助産力を強化します。また、ハイリスク対応 や精神的サポートを実践することで、患者満足度を向上させていきたいと考えます。さらに、アドバンス助産師として患者家族に 信頼され、組織や社会に還元できる存在となれるよう尽力していきます。



出前授業 実施報告 子育て支援事業紹介

子育て支援委員会では、小学生以上の児童・生徒などが、「妊娠・出産」「命の大切さ」について学ぶ、出前授業を行っています。保健師、助産師、看護師の子育て支援委員が学校へ出向き、授業を行いますが、どの学校の生徒さんも講師のお話を真剣に聞いていました。生徒さんからは、誕生すること自体が奇跡であること、自分も他人の命も大切にしたいなど、多くの学びを得られたとの感想をいただきました。

令和3年度は希望される学校が増えており、子育て支援委員会でも手応えを感じています。これからも委員のスキルアップにもつながるよう頑張っていきます!

5月12日 杉並区立井荻中学校1年生 129名参加



7月1日 帝京中学校3年生 92名参加



7月10日 駒澤学園女子高等学校2年生 138名参加(オンライン・ライブ配信)



今後の予定 9月11日 世田谷区立八幡中学校2年生 10月30日 荒川区立尾久西小学校5年生

事業部から

都民健康講座

都民健康講座、開催します

事業部では、都民の皆様の健康的な生活に役立つ 情報を、看護職から発信する「都民健康講座」を企 画しました。

令和3年度は「災害への備え」「ヨガ」「おくちの中の健康」の3講座を開講します。講師からのお話だけでなく、参加者の皆様と一緒にものづくりや体操などを行います。Zoomを使ったオンライン講座です。自宅からお気軽にご参加ください!

●ヨガ講座:2021年11月20日(土)

ヨガは、自宅でできる運動のひとつです。「運動したいけど、外に出るのはちょっと…」と思う方におすすめです。

講師と一緒にヨガのポーズを体験していただきます。 全身を動かすことでストレス発散、ロコモティブシンド ローム予防も期待できます。

●おくちの中の健康講座:2022年1月29日(土)

だ液を飲み込むときにむせたりしませんか? 飲み物や食事を摂る機能に関する専門家である摂食・嚥下障害看護認定看護師が、口腔ケアの重要性を説明します。また、飲み込む機能を維持するための体操を、講師とともに体験します。

※「災害への備え」講座は2021年9月18日(土)に開催済 お申込は東京都看護協会ウェブサイトからお申込くだ さい。 妊娠出産子育て期を支える 「周産期メンタルヘルスケア」を中心とした

訪問看護ステーション co-co-ro



訪問看護ステーション co-co-ro の活動拠点は、東京都渋谷区元代々木町です。令和元年(2019) 年8月に開設いたしました。

子育てをする女性とそのご家族が力を蓄え、発揮できるように、また産 前産後のさまざまなニーズに応えるため、専門職による支援を行っています。

「伝える力」「頼る力」「見守る力」「自立する力」、この4つの力を蓄えて発揮できるように支えることが、私たちの訪問看護ステーションのコンセプトです

スタッフは看護専門職(助産師・保健師・看護師) 6名と事務部門の業務を一手に担う事務スタッフ1名です。

アドバンス助産師、国際認定ラクテーション・コンサルタント (IBCLC)、精神保健福祉士や公認心理師といったより専門的な知識や資格を持ったスタッフが在籍し、小さいながらも専門性のある活動を行っています。

活動範囲は事務所を拠点とし、事務所からの移動時間約30分を基準に、自転車あるいは公共交通機関を使って訪問しています。

「周産期メンタルヘルスケア」と「訪問看護」は、今まであまり結びついていなかった分野です。活動を開始して2年、ようやく皆様に私たちの活動を知っていただく機会が増え、周産期母子センター、産科、精神科、小児科の先生方はもちろん、保健所、子ども家庭支援センター、児童相談所などの関係機関とも連携しながら活動が行えるようになりました。まだまだ課題が多くありますが、親子の笑顔が輝くご家庭が一つでも増えるように活動を継続していきたいと思っています。

訪問看護ステーション co-co-ro (ほうもんかんごすて-しょん こころ) 東京都渋谷区元代々木町23-1 アストレア元代々木101号室 03-6881-7611 (電話・FAX) contact@co-co-ro.org 管理者 看護師・助産師 山岸由紀子

学生から看護職へ、感謝の気持ちを伝えたい

デザインに込めた看護職への想い

「サンクスナース」の活動は、1993年、患者さんやその家族の方々からの、「看護師さんにお礼がしたい、何か役に立つことで恩返しをしたい」という声を受けてはじまりました。それから27年、2020年の「看護師への感謝のメッセージ企画」を機に、シンボルマークを刷新。同じキャンパス内にデザイン学部と医療保健学部があるという特徴をもつ、東京工科大学の学生さんたちがシンボルマーク制作企画の呼びかけに応え、38ものデザイン案が集まりました。ここでは採用作品と最終審査に残った作品、学生さんたちからのメッセージをご紹介します。

最優秀賞/採用案



デザイン研究科 (修了) まシ ノ ユウ カ **吉野 佑香さん**

"私たちが笑って過ごしている日常"をお返ししたい

コンセプトは「ありがとうで咲かす笑顔」です。マークで何を象徴するか決めるとき、看護師さんが私たちに何を提供してくださっているか、という視点で考えてみました。そこで、健康はもちろんのこと、"私たちが笑って過ごしている日常"をもらっているのだと思い至りました。看護師さんにも笑顔の日常をお返ししたいと思い、花束や笑顔のモチーフを決めていきました。

看護職の方へ のメッセージ 私自身、看護師の友人が多く、また家族に医療従事者もいることから、いつも医療現場の皆さんが私たちの健康を支えてくださっていることを身近に感じていますし、感謝の気持ちでいっぱいです。少しでもこのプロジェクトが世に広まり、看護師さんがこのシンボルマークのような笑顔になる時間を提供できたらいいなと思います。

最終審査対象作品

専門知識を持った方々への信頼や安心を感謝の心で伝えたい

デザイン研究科 (修了) g t x ユウィチ **田邉 雄一さん**



「感謝」という形ないものを表現するとき、どのような形状がふさわしいか考え、ハートのモチーフを思いつきました。そしてその気持ちを花にして届けたいという思いから、ハートが集まった形を花に見立てています。看護師の皆さんの、専門職だからこその安心感をもって感じられる温かさに感謝をしたいです。またその一方で、感謝の念はもちろんですが、看護師さん自身のご家族やご友人とのつながりも大切にしていっていただきたいなと思います。

大変な中でも、ご自身の体と心を大切にしてもらいたい

デザイン学部 2年 タケモト ナオ # **武本 直樹さん**



母が看護師で、肉体面・精神面での大変さを 身近に感じていたことから、「心と体を開放し、 明日に向けて整えなおす」という言葉をコンセ プトにつくりました。中央のハートが「看護師 さんの心」を、左右のイラストが「サンクスナー ス活動」を表しており、看護師さんの心を守っ ているような演出をしています。もともとの過 酷さに加えて、コロナ禍ではさらに大変だと思 います。そのような中でも、心と体を大切にし ていただきたいと思います。

シンボルマークで患者の感謝と看護師を"つなぐ"

デザイン学部 4年 ニシムラ ミズ * **西村 水希さん**



私は、サンクスナースの理念のとおり、シンボルマークを通じて患者さんから看護師さんへ感謝がつながってほしいという思いを込めて、「つなぐ感謝の贈り物」をコンセプトにつくりました。花言葉が「感謝」であるカンパニュラの花と心を円でつなぐことで、その様を表現しています。看護師さんの働きが様々な人の助けになっている、そしてその方々が本当に感謝している、ということを知っていただき、仕事の励みにしてもらえると嬉しいです。

看護師の仕事の大変さに共感し、寄り添える存在に

デザイン学部 4年 マエダ コウ * **前田 航希さん**



制作にあたって、看護師さんのリアルな声を聞きたいと思い、SNSを駆使して情報収集をしました。そこで印象に残ったのが、「コロナ禍での大変さ、つらさをわかってもらえない」という悲痛な叫び。看護師さんの仕事を理解したうえで感謝を伝えることの大切さに気付き、「寄り添う」をキーワードにつくりました。看護師さんの心を人が包むことで寄り添い、外側の花びらは感謝・意見を受け止める受け皿としてのサンクスナースの役割を表現しています。

プロとして職務を全うする皆さんに感謝のギフトを贈りたい

デザイン学部 3年 か * アカリ 加瀬 朱理さん



昔は体が弱く、入院していた時期もあり、看護師さんにはお世話になってきました。コロナ禍によって医療をとりまく状況が変わった後、熱を出して病院に行ったことがあるのですが、そこで感じたのがコロナ禍にあっても変わらない、看護師さんの気遣いや優しい対応でした。そんな皆さんに「ありがとうの気持ち」を伝えるため、その気持ちにそっと添えるギフトシールをイメージしてマークをつくりました。感謝の気持ちを伝える一助になればうれしいです。

見る人がわかりやすいデザインで感謝の気持ちを届ける

デザイン学部 3年

与那嶺 テツヤさん



看護師さんに普段会って伝えられない感謝を、見た目でわかりやすく伝えたいと思い、制作に当たりました。「感謝」が花言葉であるピンクのバラをメインに、それをハートで包むことで花束のイメージを持たせたこのマークには、見た人が感謝の花束をもらっている感覚になってほしいという思いを込めています。コロナ禍においても懸命に働いておられる皆さんには感謝しかありません。気持ちでしか表せないですが、このマークで伝わることを願っています。

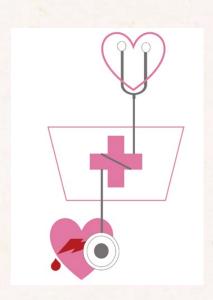
医療保健学部の学生からもデザイン案の応募がありました

医療保健学部看護学科 3年

看護師さんの温かさ、優しさの背景にある努力を伝えたい

看護職に従事するそのときに備えて、課題や実習などに励む毎日を送っています。働き始めてからは人の命という責任が加わり、張りつめた日々が想像できます。そのような中では、誰かの言葉や一息つける時間が励みになるのではないかと思い、それを手伝うことができるこの企画に興味を持ちました。デザインでは、温かさや優しさといった一般に想像される看護師さんのイメージに加え、それを支えている確かな知識や技術を表現したいと思いました。

多数の課題や勉強量をこなす気力、体力、"絶対に看護師になる"という強い気持ちを保ち続けるのは容易なことではなく、時に心が折れそうになることも。職務についてからも一生勉強は続き、また誠実な接遇を磨いていくことを思うと不安に思う反面、それを乗り越えられてきた先輩看護職の方々がとても眩しく、頑張るうと思えます。まだ資格取得過程の身にすぎませんが、生半可な気持ちではできない仕事だということは実感するところであり、最前線で働いておられる全看護職の皆さんを本当に尊敬しています。



発足から27年、「サンクスナース」プロジェクト支援を続けて



「サンクスナース」 プロジェクト共同代表 岡山 慶子さん

看護師さんへの「サンクス」が社会を変えるきっかけに

プロジェクトが発足した1993年当時も今も変わらず、"命に向き合う"ということを考えたときに看護職の方々が浮かび上がり、自然と「ありがとう」という言葉が出てきます。1990年に「看護の日」が制定された際に、「看護の心をみんなの心に」という言葉が掲げられましたが、今こそこの言葉に力があるように私は感じます。「看護の心」に触発された人々が、感謝を込めた「みんなの心」で行動や社会を変えていくことを願っています。

ナイチンゲールはかつて、看護を「科学的思考を要する仕事」であり、「他人の感情の只中に自己を投入する能力が必要な仕事」と表現しました。私たちは

普段後者に対して感謝をすることが多いですが、看 護職の皆さんの大変な"学び"に対しても尊敬を忘 れずに、「ありがとうございます」と言いたいですね。 また、今、誰しも先行きの見えない社会に対して、 心細い感情を持っているように感じます。しかし、 看護職の方々の働く姿がその心細さを和らげ、社会 の力に変わっていることもまた事実。私たちがその ような恩恵を受けているということも、しっかりと 伝えていきたいです。

全国から寄せられた感謝のメッセージはこちらです。 https://www.thanksnurse.jp/ ("サンクスナース"で検索)

地区支部だより

施設紹介

東京都看護協会は、6地区支部の連携のもと地域ニーズをとらえ、より地域に密着した協会活動を行っています。今回ご紹介する各地区支部の病院および施設では、様々な取り組みを実施し、コロナ禍においても地域の保健衛生や福祉の向上に寄与しています。

東部地区支部

東部地区支部 広報委員 河又恵子・矢内涼子

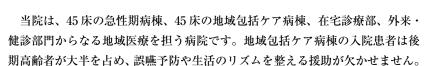
柳原病院:地域包括ケア病棟

コロナ禍でのパタカラ体操・職種間協働

柳原病院 伊藤 直美

【病院概要】

医療法人財団健和会 柳原病院 〒120-0023 東京都足立区千住曙町35-1 TEL. 03-3882-1928 病床数 90床



入院生活中のメリハリ・他者交流や気分転換の場があることは、認知機能低下を予防する意味でも有意義であると考えています。令和2年来、看護師とケアワーカーで協働し、嚥下訓練のための口の体操であるパタカラ体操を行っています。

コロナ禍での工夫

パタカラ体操は、毎日昼食前の10分間、談話室に患者を集めてケアワーカー主体で行っています。看護師も1名参加し、酸素投与中の患者や麻痺がある患者の見守りを行います。

- ・患者同士の密を避けるため、人数制限(談話室に集まるのは 10 人まで)
- ・配置は全員が前を向くスタイル
- ・体操の前に、手指消毒を実施(手指消毒剤を一人ひとりの手にプッシュし、 手を洗える人には洗ってもらう)
- ・前に立つケアワーカーはフェイスシールドを装着

パタカラ体操で得られた職種間協働による効果

お互いの専門性から、ケアワーカーは体操内容の考案と実施、看護師は患者の安全面の確保を行い、任せる部分と協働する部分を明確にしました。パタカラ体操を通してケアワーカーの意識が高まり、患者の個別性を捉える力が向上しました。実際にケアワーカーから看護師へ患者ケアについて提案がなされるようになり、チーム力が高まりました。職種間の風通しも良くなっています。

今後の展望

コロナ禍において、発声を伴うパタカラ体操を実施していくには充分な感染 予防対策が求められます。今後も感染予防に留意しながら、内容をさらに発展 させていきたいと考えています。

また、今後は看護師とケアワーカーのカンファレンスを取り入れ、より一層、 協働意識を高めていけるよう取り組んでいきたいと思います。





ケアワーカー手作りのパタカラ体操の手順



ケアワーカー主体で行うパタカラ体操、看護師は 点滴や酸素を確認しながら参加します



コロナ禍では、パタカラ終了後そのまま全員前を 向いて食事を摂っています

本取り組みを含めた活動が、公益社団法人日本看護協会主催の「看護業務の効率化先進事例アワード2020」において奨励賞を受賞しました。

西部地区支部

西部地区支部 広報委員 粟田郁子・松本由美子・丸山恵美・髙村聡子・坪祐子

東京衛生アドベンチスト病院

「東京衛生アドベンチスト病院」に改称

東京衛生アドベンチスト病院 副看護部長兼ホスピス相談室室長 今井 恵子

【病院概要】

東京衛生アドベンチスト病院 〒167-8507 東京都杉並区天沼3-17-3 TEL. 03-3392-6151 病床数 186床



「東京衛生アドベンチスト病院」は令和元年12月1日に設立90年を記念して「東京衛生病院」より改称しました。「アドベンチスト」とは、イエスキリストの復活を待ち望む人々を意味します。世界のアドベンチスト医療グループ約450施設の一員として「こころとからだのいやしのためにキリストの心でひとりひとりに仕えます」の理念のもと、これからも地域の方々から信頼される病院であり続けたいと日々努力しています。

新型コロナワクチン接種

地域貢献の一環として、5月から病院に隣接している旧若 杉小学校体育館での新型コロナワクチン接種を土曜日以外の ほぼ毎日、1日300~800名の方々に行っています。

看護部一同、「杉並区民をコロナから守ろう!」を合言葉に、 決して余裕のある人員配置ではない中から師長間で声を掛け 合い「天使の派遣」と銘打って、看護師をワクチン会場に送 り出しています。加えて近隣の病院から支援してくださって いる看護師さん、評判を聞きつけて「何かお役に立てること はないですか」と仲間に加わってくれた看護師さん、荻窪保 健センターの看護師さん、近隣乳児院の看護師さん、系列看 護大学の教員の方々、当院〇G看護師さんなど……天使の輪 がどんどん広がり、約2カ月で延べ711名の看護師により、 25166回のワクチン接種(令和3年7月15日現在)を実施す ることができました。

接種にいらしている方々からの「これで少し安心だ」「ありがとう」という声に励まされ、今では、杉並区民だけでなく「東京そして世界をも救おう」という意気込みで日々頑張っております。

私たちが目指すこと

100年に1度のパンデミック、この危機的状況下においても、私たちが目指しているのは「大切にされていると感じる看護」です。父や母にするように、我が子にするように、誰かのかけがえのない人に寄り添える……そんな看護を私たちは目指しています。



旧若杉小学校体育館での新型コロナワクチン接種



「天使の派遣」メンバーの皆様

南部地区支部

南部地区支部 広報委員 鈴木海・出水訓寿・福島純子・岩塚晶子

荏原病院

感染症指定医療機関・地域に根ざした病院づくり

公益財団法人東京都保健医療公社 荏原病院 前田 智美

【病院概要】

公益財団法人東京都保健医療公社 荏原病院 〒145-0065 東京都大田区東雪谷4-5-10 TEL. 03-5734-8000 病床数 461床



当院は大田区洗足池公園から徒歩 12 分に立地し、春はきれいな桜並木が病院まで続いています。東急東横線大岡山駅や大田区民プラザから無料シャトルバスが運行し、多くの方に利用されています。

『地域を支える病院になる』という病院運営理念のもと、病床数 461 床、南部地区の地域医療支援病院として、地域の 急性期医療を担ってきました。今年 4 月より患者支援センタ ーの体制を一新し、地域の医療機関・社会福祉施設などとの 連携強化を図り、地域に密着した医療の提供を行っています。

地域医療連携のリーダー的役割を担う

重点医療として、「救急医療(二次救急)」「脳血管疾患医療」「集学的がん医療」に取り組み、都内でも4つしかない、第一種感染症指定医療機関として、新型コロナウイルス感染症(以下、コロナ)流行当初から現在に至るまで、多数のコロナ患者を受け入れています。

11分野13名の認定看護師が在籍しており、院内のみならず、院外コンサルタント対応や出前勉強会など地域との顔の見え

る関係づくりを行っています。

令和3年度(2021年)には、新人看護職員29名が入職しました。コロナ流行により、新人看護師の技術実践能力やコミュニケーション能力の不足が懸念され、さらに、コロナ対応として感染予防策の知識・技術が求められています。そのため、新人看護師配属前の研修期間を例年より1週間増やし、コロナ対応に特化した感染管理研修や接遇研修を追加実施しました。

新人看護職員からは、「防護服を着るとこんなに大変なのですね」「感染管理の必要性がわかりました」といった声が聞かれ、不安の軽減や自信につながったと考えます。現在、研修での学びを活かし、一人ひとりが力を発揮し活躍しています。

東京都は4回目の緊急事態宣言が発令されるなど、まだまだコロナ終息の目途は立っていません。地域の方々に貢献できるよう専門性を発揮した医療・看護を提供していきたいと考えています。



慣れない防護服を着用する(新人看護師による感染管理研修)



いざ防護服を着用して(新人看護師による感染管理研修)

中部地区支部

西田直美・吉井明子 中部地区支部 広報委員

永寿総合病院

台東区唯一の総合病院

公益財団法人ライフ・エクステンション研究所付属 永寿総合病院 看護科長

吉井 明子

【病院概要】

公益財団法人ライフ・エクステンション研究所付属 永寿総合病院 〒110-8645 東京都台東区東上野2-23-16

TEL. 03-3833-8381

病床数 400床



当院は小児、産婦人科から緩和ケアまで一生涯をサポート できる、診療科目 26 を有する病床数 400 床の台東区唯一の 総合病院です。

しかし、令和2年新型コロナウイルス感染症のアウトブレ イクによる大規模クラスター発生により看護師の退職が相次 ぎ、現在は病床を制限して稼働しています。このような状況 の中、当院看護部では感染対策の徹底と組織体制の強化、病 床の安定稼働を令和3年度の目標としています。

看護部での感染対策として、令和2年から継続している感 染ラウンドと効果的な手指衛生5モーメントの指導を行って います。そして、新入職者に向けては、個別に講習を行い、

スタッフ全員が統一した感染防止策を行えるようサポートし ています。

また、アウトブレイク以前に各病棟で受け入れていた緊急 入院は、専用病棟に受け入れを一元化し、PCR 検査結果の陰 性が確認されたら各病棟へ転床という流れに変わりました。 その際、移動に使用するエレベーターも緊急入院専用として います。一日10件以上の緊急入院を受け入れる忙しい病棟 ですが、協力体制のとれたとてもチームワークの良い病棟で す。

オンライン面会の導入

院内での新型コロナウイルス感染症の発生および感染拡大 防止のため面会制限を実施しており、入院中の患者様のため に新たにオンライン面会を導入しました。希望される方には タブレットを貸し出し、スタッフがお手伝いしてご家族と話 をして頂いています。

オンライン面会ではその場の空気のようなものが伝わりに くいことがあり、対面とは違ったコミュニケーションスキル

> の難しさを感じていますが、嬉しそうな患 者様とご家族を見ると、付き添っているス タッフも嬉しくなります。

PCR センターと発熱外来の設置

台東区からの委託事業として PCR センタ ーと発熱外来を開設しており、近医(近隣 の医療機関) からの紹介患者様と当院かか りつけ患者様の予約診療を受け付けていま

す。感染管理に習熟した看護師と医事課、検査課、放射線科 スタッフと協働して運営しています。

今は病床を縮小していますが、台東区の中核病院としての 役割を果たせるよう努力しています。



感染対策

緊急入院病棟



入院専用エレベーター

多摩北地区支部

多摩北地区支部 広報委員 安田洋子・阿部千幸

東京小児療育病院

質の高い医療・看護を基礎に充実した生活を

東京小児療育病院 看護・生活支援部教育研修係長 阿部 千幸

【病院概要】

社会福祉法人鶴風会 東京小児療育病院 〒208-0011 東京都武蔵村山市学園4-10-1 TEL. 042-561-2521 病床数 176床(長期入所病床145床 在宅支援病床31床)



当院は重症心身障害児者(以下、重症児者)とその家族を支援する施設で、昭和39年に肢体不自由児施設として開設し、昭和45年には重症児者施設「みどり愛育園」を開設しました。法改正に伴い平成29年に医療型障害児施設(旧肢体不自由児施設)と療養介護施設(旧重症心身障害児施設)の機能を持つ「東京小児療育病院」に名称変更しました。

昭和63年には全国に先駆けて重症児者の通所事業を開始し、訪問看護ステーション「たんぽぽ」、西多摩療育支援センターを開設するなど、50年以上多摩地区の重症児者地域支援を担ってきました。また、重症児者の生活を支援するためには、医療だけでなくあらゆる職種の協力が不可欠であり、当院は開設当初から多職種連携を実践しています。

現在、医療の進歩により救命率が上昇する一方で、生命危機を脱しながらも重度の障害が残る方も多く、医療度の高い重症児者は増加傾向にあります。また、重症児者の寿命も延び、悪性腫瘍や婦人科疾患、胆石、膵炎などの疾患が発見され、治療を必要とする重症児者も増えています。

しかし、当院ではこれらの疾患に対する専門的な治療を行うことは困難です。このような状況に対し、最近では近隣病院の協力により、適切な治療を受けることができるようになりました。

その人らしさ、当たり前の生活を大切に

多くの重症児者は言語的コミュニケーションが難しく、自力で動くこと、呼吸すること、経口で食事を摂ることなど、日常生活において様々な困難があります。しかし、すべての重症児者は生きること、充実した毎日を送ることに全力を注いでいます。私たちは重症児者が「何ができるか」ではなく、「どうすればできるか」の視点で考え、重症児者が望む生活を送れるよう看護を展開しています。



人工呼吸器を装着していても、 訪問看護師が来てくれるので、 自宅でお風呂に入れます。



[園庭で水鉄砲] 前からやりたかったんだよね~!

[日中活動] 大きなスクリーンで太鼓の達人!

多摩南地区支部

多摩南地区支部 広報委員 松尾恭子・川上順二

スターク訪問看護ステーション

療養者・家族の人生や生活に寄り添いながら ケアをする訪問看護師

スターク訪問看護ステーション 中村 勝喜

【施設概要】

スターク訪問看護ステーション スタークケアプランセンター三鷹 〒181-0013 東京都三鷹市下連雀3-43-26 TEL.042-268-5022



私たち「スターク訪問看護ステーション」は、2018年10月に開設し、都内を中心に10拠点を展開しております。超高齢社会を迎え、在宅医療・看護・介護が必要となる中、利用者・家族のQOL向上を目指した看護を提供しております。

評価システムの構築と働き方改革を推進

訪問看護ステーションは、病院のように看護師を評価するためのツールの導入が乏しい状況です。そこで、スターク訪問看護ステーションは、日本看護協会案をもとに、訪問看護師のためのクリニカル・マネジメントラダーを作成中です。一般社団法人全国訪問看護事業協会研究助成の採択を得て、進めております。

働き方改革を実行中であり、まずは、フレックスタイム制 を導入しました。フレックスタイム制を導入することにより、 働くママが子供のお迎えなどの対応ができます。

また、訪問看護ならではの直行直帰を検討しています。新型コロナウイルス感染症対策の一環として、全員 iPad を所有しており、自宅での記録や Zoom が使用できる環境を整え、直行直帰の実現を目指しています。

今後の展望と課題

今後の展望は、住民が住み慣れた地域で、自分らしく暮らせる地域包括ケアシステムの構築に向け、病院や訪問看護ステーションが、お互いの長所を活かし、協力して住民の療養を支え

ていくパートナーになることです。そこで、病院と訪問看護 ステーションを往来する看護師の創出、看・看連携など新た なシステムを提案していきたいと考えております。

現在の課題は、人材不足です。訪問看護職員数は全就業看護職員の約4%と割合も低く、2025年には現在より2.5倍以上の訪問看護師が必要と言われています。訪問看護のやりがいや楽しさを学生の時から実感してもらうため、看護学部生の臨床実習を積極的に受け入れております。これまでの訪問看護業界内では、質の担保が難しいなどの理由で新卒採用は難しいといわれてきました。しかし、既存の概念を疑い、パラダイムシフトのチャンスと捉え、実行していくことが大切だと思います。



月曜日の朝、今週もそれぞれのご自宅に訪問です。元 気に笑顔をモットーに春夏秋冬、地域を回り続けます



訪問移動中に、スタッフとばったり遭遇 しました。訪問看護あるあるです

自転車のかごには、訪問バックが必需品です。血圧計や聴診器、爪切りなどに加え、感染予防に必要な手袋、マスク、エプロン、ゴーグルなど装備は充分です

保助看のページ

保健師

支え合いの力に触れて

墨田区保健所

谷口 達也



チームの支え

大学病院などでの看護臨床を経て行政保健師となり、 足掛け 25 年が経ちました。職制上は男性ではできない と思われることもありましたが、最近ではダイバーシ ティなどが浸透したこともあり、そうした指摘を受ける ことも減りました。実際には、母子保健や地区担当とし て新生児訪問や虐待事例の対応をしていたときも、先方 から断られることは、ほとんどありませんでした。もち るん断られる方には、個別の理由があります。それは性 別や年齢等の事情によって誰にでも生じる可能性があり ます。このような場合は、自分にできないことをチーム で共有し、サポートを受けながら課題を解決することで、 個人としても専門職としても成長することができたと感 じています。

地域の支え

私が保健師になったのは、「社会的要因による健康格差」に関心があり、地域生活を通した健康課題に取り組みたいと考えたからです。しかし、実際の保健活動では、

患者や家族等から相談を受けても、自分一人にできることは限られています。でも、地域にはそれを一緒に解決できるキーマンが必ずいます。そうした方々とのつながりを意識しながら、包括的に取り組むようにしています。それは、東日本大震災や熊本地震等で災害時保健活動を行った際に、重要なスキルの一つとなっていることを体感しました。

職制での支え

コロナ禍にある現在は、疫学調査やワクチン接種等の公衆衛生活動に取り組んでいます。この危機的な状況は、様々な医療スタッフにとって、身体的にも精神的にも、相当の消耗を強いています。先日、医療機関のメンタルへルスケアに関わりましたが、医療スタッフの責任感の強さに触れる一方で、人は常に頑張り続けることはできないということを痛感しました。医療スタッフのみんなが、相互にエンパワメントを高めながら、この困難を必ず乗り越えられることを信じて、自分のベストを尽くしていきたいと思います。



ピンチをチャンスに

武蔵野赤十字病院看護部

尾高 大輔



看護師を目指す男子学生の皆さんへ

小児看護専門看護師の認定を受け9年が経過し、現在は外来に所属して総合診療科と発熱外来(コロナ対応)で勤務しています。成人患者を対象とした日々の業務の中で、効率よく時間を調整しながら、子どもに関係する全ての部署と連携し、院内における小児看護実践の質の向上に取り組んでいます。

東京から地方の大学に入学した私は、クラスで男性が自分1人だけということを入学式で初めて知り、不安

いっぱいのスタートでした。しかし、クラスメート全員 や他学部の学生とも仲良くなるなど、その状況を楽しむ ことに発想を転換しました。先生方も初めての男子学生 ということで様々な配慮や工夫をして下さり、結果とし て楽しく充実した学生生活を送ることができました。

また就職活動時は、男性看護師の募集を実施していない、配属部署が限られているなどの病院が多い状況でした。しかし、面接では男性看護師としての展望に興味を持って頂き、希望通りの部署に配属されました。女性が多い看護の職場では「男性」だから制限されること、「男



^{助産師} 私の元気と癒しのもと

東京医科大学病院メンタルヘルス科

北原 すみれ

産科勤務、出産を経てメンタルヘルス科へ

助産師として大学病院に入職し、今年で6年目になります。最初の4年間は産科で勤務し、4年目の終わりに第一子を出産。その後一旦は産科に復帰し、令和3年の4月からはメンタルヘルス科に異動となりました。

異動して一番印象的だったことは、メンタルヘルスの不調は治療によって想像以上に回復していくことです。もちろん個人差はありますが、柔らかい笑顔で退院される患者さんの姿を目にすると、今後、もし私自身や家族の様子がいつもと違うと感じたら、躊躇せずにメンタルヘルス科を受診しようと思いました。

特にコロナ禍では、今までのコーピング(ストレスを減らす)方法では対処できないような、スフルな状況が続いているとを表す。私自身も、令和2年ののののでは、産後のでは、産後のでは、ホルモリンスの乱れに加え、私の行動を感染させてしまうかが上まった。という恐怖から涙が止まらなくなることがありました。

ストレスフルな状況を 前向きにできるような支援を

そんな私に元気と癒しをくれたのは、娘の笑顔、夫が家事や育児を優しくサポートしてくれたこと、友人や実家の家族とのテレビ電話でのおしゃべりや、大好きなお菓子を食べることでした。

また、仕事に復帰し、助産師として再び社会の中で役割を持つことができたことも、私の気持ちを楽にしてくれました。仕事と育児・家事を両立することができているのは、職場の皆さんの温かい心遣いがあるからです。 周りからの優しい言葉の数々に、何度救われたかわかり

ません。感謝の気持ちでいっぱいです。

自分の気持ちに余裕がないと、 周りの人を大切に思い、気遣う ことは難しいと感じます。これ からも自分のストレスと上手く 付き合って、患者さんやその家 族がストレスフルな状況から、 前向きに人生を楽しんでいける ような支援ができる助産師にな りたいと思います。



生後1週間の娘。私の癒しです

性」だから優先されることなど様々ありますが、「男性」はあくまで特性の一つでしかなく、それ以外の「個性」がいかに重要かということを今は感じています。

子どもの権利を守るためにできること

院内では虐待防止対策チームメンバーとしての活動 や、院内全体における子どもに関する相談対応を、院 外においては近隣小学校への出張授業や課外活動への 引率救護、東京都看護協会の子育て支援委員としての 活動などを行っています。

当院は小児と成人の混合病棟を有する総合病院で、子どもが優先されない状況もあります。そのような中でも、どのようにしたら子どもの権利を守ることができるかということを大切に、子どもや家族、それを支えるスタッフみんなが元気になれるような活動を続けていきたいです。



メディアセンターだより

※ 2021 年 4 月 1 日より、名称が 「図書室」から「メディアセンター」 に変更になりました。

心と体の栄養になるような図書のご紹介です(すべてメディアセンターにあり、貸出可能です)。

『「気がつきすぎて疲れる」が驚くほどなくなる 「繊細さん」の本』

武田友紀 / 著 飛鳥新社 2018

繊細な感性はそのままに、ラク に生きる方法を伝授。ストレス を防ぐワザも必見です!



『聖路加国際病院の愛情健康レシピ100歳まで 動けるからだをつくる』

聖路加国際病院 / 著 永岡書店2012

病院食とは思えない美味しいレシピ を多数掲載。1食500kcal 以内で 減塩のコツや献立のヒントを伝授



さらに " 元気になるレシピ " もご紹介します。おうち時間が増えて、人とのコミュニケーションに悩む前に、ちょっ と本を読んだり、いつもと違う料理を作ってみたり、上手な時間の使い方を工夫してみてください。

元気になるレシピ

鮭とキノコのアーモンドミルクパスタ

調理時間20分 492kcal/1人分

教えていただいたのは

桜十字グループ ホスピタルメント武蔵野 料理長 清水浩行さん



スパゲッティ (1.6mm) 80g 鮭………1/2切 - しめじ……… 1/3 パック A エリンギ……… 1/3 パック _ まいたけ……… 1/3 パック ほうれん草·······1 本 (10g) アーモンドミルク(無糖)······ 150ml パスタのゆで汁…… 50ml 塩 (パスタのゆで汁用) …… 15g ブラックペッパー……… 少々 オリーブオイル…… 大さじ1

料理長からのアドバイス

美味しいお家パスタのコツは、パス 夕が伸びないように、ソースは先に 作ること。ソースをパスタに絡める 程度にすることです。

1 パスタをゆで始める

鍋に2ℓの湯を沸か し、塩15gを入れて スパゲッティをゆでる。



4 パスタにからめる

スパゲッティがゆで 上がったら、しっか りと湯を切り、3の フライパンに投入。



余った食材で

余ったキノコは、1/2 に切って、 オリーブオイル大1をかけ、電 子レンジ 500W で1分かけま す。塩、コショウまたは、マジッ クソルトなどのハーブ塩をかけ てマリネに。サラダの具材やバ ケットにのせても。

2 鮭・キノコを焼く

フライパンにオリーブ オイル大さじ1を入 れ、強火にかける。塩 コショウした鮭の両面 に焼目をつける。鮭を 取り出し、1/2 に切っ たキノコAを投入。



5 盛りつける

トングでふんわり盛りつける。

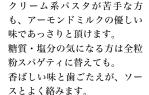


ワンポイント

- ・鮭の下味(塩コショウ)は面倒でも必ず!臭 みをとります
- ・キノコはいじらず!しっかりと焼き付け香ば しい味に
- ・ゆで汁は多いほど美味しく仕上がります
- ・パスタをゆでるときの塩は必ず入れます。パ スタにコシが出てお店の味に近づきます!
- ・袋の表示時間より1分短くゆでるとアルデン
- ・ゆでる際にすぐにかき混ぜるとパスタ同士が くっつきません

ペッパーで調味する。





作ってみました!





東京都ナースプラザだより

本号では、各事業内容のほか、新規事業と各事業との連携についてご紹介いたします。 東京都ナースプラザは「看護師等の人材確保の促進に関する法律」に基づき、東京都の指定 を受けたナースセンターとして、看護職の確保・定着に関する次の5つの事業を行っていま す。①ナースバンク ②研修 ③看護の心普及啓発 ④看護職員確保対策の4事業に、令和 3年4月から新規事業として⑤プラチナナース就業継続支援 が加わりました。

A

https://www.facebook.com/tokyo.nurseplaza/

ナースバンク

1. 看護職の就業斡旋と定着支援

- ①就業相談・資格取得相談
- ②再就業を目的に"ふれあいナースバンク"と"ミニ就業相談"を開催
- ③立川での、採血体験・筋肉内注射体験による就 業支援
- ④都内9か所のハローワークで出張相談
- ⑤ COVID-19 のための人員確保

2. 届出制度の周知と届出者へ再就業支援

研修

- 1. 都内の200 床未満の病院や、その他施設に勤務する**看護職の質向上と定着**に向けた研修の実施
- 2. 都内で再就業を目指す看護職に、就業 に向けた**知識の付与と不安の緩和**
- 3. 看護職確保のために、医療機関又はその 他施設における**臨地実習指導者の育成**

生涯現役! プラチナナース

〈プラチナとの連携〉

- 研修時、プラチナナー ス支援係からの事業紹介の場を設ける!
- 2. キャリア支援研修による、次のキャリアへの 動機づけ!

〈プラチナとの連携〉

- 1. 看護職として長く働き続けるためには、今の自分にどんな働き方がマッチするのか、多彩な情報提供と個々の就業相談に対応!
- 2. プラチナナースの動向発信 とプラチナ世代の働き方を 提案!!

プラチナナース就業継続支援

定年後も看護職としてのキャリア継続ができるよう、 定年前からライフプランの検討や多様な職場を知る機 会を提供

- ①プラチナナースセミナー (看護職向け)
- ②職場体験会
- ③プラチナナース就職相談会
- ④プラチナナース施設管理者セミナー(施設管理者向け)

※プラチナナース:定年退職前後の看護職

2021年4月 スタート!

看護職員 確保対策

看護職の確保・定着のための取り組みを支援

1. 地域確保支援

- ①離職した看護職が、再就業するための復職支援研修 や再就業支援相談の実施
- ②潜在看護師の就業意欲の喚起と再就業の促進

2. 定着促進支援

- ・都内 200 床未満の病院の看護管理者と看護職が対象
- ・就業協力員が病院を巡回訪問し、看護職が**就業を継続できる仕組みづくりを支援!**

〈プラチナとの連携〉

研修施設や研修実施状況、プラチナナースが働き続けられる勤務体制や働き方等の情報提供で連携し、看護職員の潜在化防止と再就業・定着の促進を図る!

1. ナースプラザの情報発信

- ①ホームページ等電子媒体による情報提供
- ②事業案内等の作成と配布

2. 「看護の魅力」普及啓発

- ①高校3年生対象の一日看護体験学習実施(5月)
- ②高校生・中学生・社会人対象の一日看護体験学 習実施(8月)
- ③情報誌「やっぱり看護が好き」の発行

〈プラチナとの連携〉

新規事業内容を、事業案内や情報誌に積極的に取り入れ作成! 多様な情報発信により、広く周知し理解を深めてもらう!

会員係からお知らせ

2021年度会員の皆様は 2022年度も自動的に継続されます。

- ①2021年11月頃、お手許に届いた書類を必ず開封し、内容をご確認ください
- ②会員情報や口座情報に変更・不備なし お手続は 不要 です

会員情報に **変更あり**

「会員情報変更届」をご提出ください

キャリナース からも 変更できます

口座情報に 変更・不備あり

「預金口座振替依頼書・自動振込利用申込書」を ご提出ください

2022年度 継続を希望されない方

- ○東京都看護協会ウェブサイト(「入会のご案内」→「退会について」)をご確認のうえ、案内にしたがって お手続ください。
- 〇手続期限:2021年12月末日まで
- ※会費の納入方法が口座振替の方は、2021年12月末日までに退会の意思表示がない場合、 ご登録口座から2022年1月27日に振替が実行されるのでご注意ください。

会員専用ページ「キャリナース」にご登録ください

キャリナースでできること!

- ○会員情報の変更手続きがお手元のパソコン・スマホから!
- ○資料の検索や閲覧で最新の情報をフル活用!
- 受講履歴で会員さまのスキルアップをサポート!



公益社団法人東京都看護協会 事業部会員係

TEL: 03-6300-5452 (会員係直通) FAX: 03-6300-0875 Mail: nyukai@tna.or.jp 受付時間 月曜日~金曜日9:00~17:00 (土日祝除く)

表紙の紹介

作品名:「BLUE FLOWER」

作 者:フォトグラファー・シネマトグラファー 蓑田圭介 (Keisuke Minoda)

1962年熊本県生まれ。アマナを経て2015年にフリー。 すべてのプロダクトに命や躍動感を吹き込むようなシズル 写真を得意とする。ニューヨーク ADC 賞、カンヌ国際広告 賞、朝日広告賞、読売広告賞、ADC 賞など受賞歴も多数。 2019年「神泡」で、APA アワード特選賞を受賞。 http://www.minoda.photo

この写真は新型コロナウイルス感染症に対応する医療 従事者への感謝の気持ちを示すため、東京都心を飛行 した「ブルーインパルス」に触発され、昨年(2020年) 6月に横浜イングリッシュガーデンで撮影しました。 花の名前は「アネモネ」です。見る人にひとときでも 癒しを与えられるようにと願いを込めて、タイトルを 「BLUE FLOWER」と名付けました。



いつか必ず開かれる写真展 A HUNDRED PHOTO EXHIBITION



プロのフォトグラファーの方々が100人以上賛同くださり、オンラインで開催した展覧会「CATCH LIGHT いつか必ず開かれる写真展」。この写真展のプリント売り上げを令和2年度から複数回にわ たりご寄附いただきました。ご寄附に加え、「看護職の皆さんが癒やされるように」と、館内での 写真展示でもご協力いただきました。

私たちは看護職の方たちを支援いたします

「素敵な写真を見て気持ちが癒された。」新型コロナウイルス感染症が広がっていく 中、一回目の緊急事態宣言が発出され、自粛を余儀なくされた時、その言葉を目にし たのが始まりでした。写真を生業にしている私たちの作品で、みなさんの心が癒され、 少しでも笑顔になってもらえたらと。そんな思いに194名のフォトグラファーが賛同 し、Web 写真展を開くことにしました。

この活動について SNS などを通じて知ってもらうことで、たくさんの方々に写真が 届き、少しでも前向きな気持ちになってもらえたらと願って。そして、多くのみなさ まから善意を頂戴することができ、「公益社団法人 東京都看護協会」へ寄附支援をす ることもできました。

この先、新型コロナウイルス感染症の不安から早く解放され、安心な日常が戻ること を切に願っています。

> A HUNDRED PHOTO EXHIBITION フォトグラファー 少路昌平



写真展 URL https://hundredphotoexhibition.themedia.jp/

事務局からのお知らせ

令和3年度 春の叙勲(敬称略)

受章おめでとうございます

かめまけい と 瑞宝双光章

元独立行政法人国立病院機構横浜医療センター看護部長

佐野 廣子

元東京都立駒込病院看護部長

藤井美代子 元公益財団法人東京都保健医療公社東部地域病院看護部長

瑞宝单光章 梅木 恵美子 元日本郵政公社 (東京逓信病院) 職員

高橋 智子

元日本郵政公社(東京逓信病院)職員

本間佳子

元日本郵政公社 (東京逓信病院) 職員

米田 浩子

元自衛隊中央病院3等陸佐

令和3年度 寄附金寄贈者•賛助会員 御芳名

(敬称略 順不同)

当協会の公益事業活動および新型コロナウイルス感染症対策緊急支援へのご支援に、心より御礼申し上げます。 ご寄附いただきました方々への感謝の意を込めまして、ここにご芳名を掲載いたします。

一般寄附金寄贈者 御芳名

渚 りえ 渡部 圭介 榎田 貴弘 新井 義弘 木村 路成 助川 準之介 有限会社 サラサドットコム A hundred photo exhibition 株式会社ジンテック コートキーパー 潔一 ISAGI -大山税 Argyle Street Management Limited 白瀧酒造株式会社 食楽庵 鼎 株式会社貝掛温泉 松泉閣花月 有限会社しんばし 合資会社高橋屋商店 合資会社山新商店 株式会社長田屋 グローバルメタル株式会社

使途特定寄附金寄贈者 御芳名

一般社団法人 アミチエ ソン フロンティエール インターナショナル ジャポン ノースイースト・キャピタルマネジメント株式会社

招待券寄贈者 御芳名

公益財団法人東京都歴史文化財団

賛助会員 御芳名

アイホン株式会社 一般社団法人医療の質・安全学会 株式会社インターメディカ 京セラ株式会社クレサンベール銀座店 サクラグローバルホールディング株式会社 佐藤 岩雄 株式会社ジェイ・エム・エス 大成祭典株式会社 東京インターナショナルリスクサービス株式会社 東洋羽毛首都圏販売株式会社 公益社団法人東京都助産師会 株式会社トータル保険サービス 株式会社トップ 東京営業所 株式会社日本ケアコミュニケーションズ

一般社団法人日本動物看護職協会 一般社団法人日本能率協会 睦技研株式会社 一般社団法人日本臨床看護マネジメント学会 株式会社ヤクルト本社 首都圏支店 株式会社山菊 和洋女子大学 一般社団法人東京都日本病院会支部 ネオファースト生命保険株式会社

<令和3 (2021) 年8月18日現在>

≪当ページへのお問合せ先≫

公益社団法人東京都看護協会 総務部 TEL: 03-6300-0730

- ■発行/公益社団法人東京都看護協会 〒 160-0023 東京都新宿区西新宿 4-2-19 TEL.03-6300-0730 FAX.03-6300-0875 ■発行人/山元恵子
- ■編集協力/株式会社 インターメディカ