

# 風のひろば

July  
2022

vol.20

社会看護学研究室の創設

大分県立看護科学大学のNPコースご紹介

大学の今

トピックス

新任教職員・退職教員のご紹介

修了生インタビュー

看護学実習を終えて

研究紹介

「四つ葉会」からのお知らせ



# 社会看護学研究室の創設

## 社会看護学研究室の創設について

大分県立看護科学大学 学長

村嶋 幸代

本学では、令和4年度から広域看護学講座に、新たに「社会看護学研究室」を設立しました。設立の理由や取組内容は、以下の通りです。

### 1. 設立の理由

看護は、実社会で生活する人々を対象にしています。現実の人間社会は、法体系を始め、種々の社会制度にまもられ、かつ、制約を受けています。看護がより良い形で発揮され、社会で有効に機能していくためには、社会の仕組みを理解し、システム化、変革していく方法論を活用することが重要です。そのため、その知識と技術は看護職の教育に必要不可欠です。

そこで、社会環境の重要性やその見方（保健医療福祉行政）を教える教員を確保し、実習及び論文指導も実施できるようにしました。

### 2. 取組内容

社会看護学研究室では、主に以下の授業を担当します。

○学部・社会保障システム論Ⅰ・社会保障システム論Ⅱ、健康支援概論、総合看護学実習、予防的家庭訪問実習、地域看護学実習、卒業研究、保健ボランティア等

○大学院・保健医療福祉行政論、広域看護学コースの実習、課題研究・修士論文・博士論文等

幸い、保健師としての経験に加えて、厚生労働省で看護系技官として保健指導室長や看護課課長補佐、国立社会保障・人口問題研究所 政策研究調整官としての豊富な経験を持つ加藤典子教授にご着任いただくことができました。一緒に、大分県の健康課題を解決することに取り組みたいと思います。

大分県立看護科学大学

社会看護学研究室 教授

加藤 典子

看護をめぐる状況は、人口減少や高齢化の進展、疾病構造の変化、単身世帯・高齢者世帯の増加、新型コロナウイルス感染症や大規模災害への対応など、高度化、多様化し、年金や医療、介護などの社会保障給付費は増大しています。このような背景を受けて、看護職にも新たな看護の課題の解決や社会のニーズを反映した

現場の課題に立脚した制度を構築できることが重要であり、看護基礎教育において社会の仕組みや看護制度を理解し政策的な思考ができる看護職を育成していくことが必要であると考えられています。

米国の看護教育においては、看護大学協会が示している学士課程教育の必須要素の1つに医療政策が挙げられており、また、日本の社会科学系の大学では日本公共政策学会が策定した参照基準を基に公共政策教育が社会科学分野において行われています。

前述したように日本は現在2040年を見据えて様々な制度改正が行われています。また、社会からの看護の養成はこれらの背景を受けたものであるため、従来の制度を丸ごと暗記しても非常に速いスピードで変化していくため、制度の理解に終結するのではなく、それらの知識を活かすことができる看護基礎教育が必要だと考えています。

これらの教育は看護系大学でもすでにいくつかの大学で取り組まれておりますが、必要な教育内容や教育方法についてはまだ一般化されておらず、研究が開始されたばかりです。

教育や研究を通じて、大分県内で社会のニーズに応えられるような看護職が育ち、県民によりよい看護が提供できるような関わりができればと思います。引き続き皆様からのご指導をよろしくお願いいたします。

## 公開講座

テーマ **腸活！腸から元気になろう**  
-免疫力をアップする心と体のつくりかた-

日時 **令和4年9月10日(土) 13:30-15:50**

開催方法 **オンライン配信(Zoom)**

募集人員 **300名(先着順)** 参加費 **無料**

申し込み締め切り **令和4年9月8日(木)**

申し込み方法 **参加申込フォームからお申し込みください。**

お問い合わせ先

TEL 097-586-4300 e-mail kokai@oita-nhs.ac.jp



## 第24回 看護国際フォーラム

テーマ **With コロナの経験から得た知見**  
-未来志向で考えるシームレスな新人教育の在り方-

日時 **令和4年10月29日(土) 13:00-16:00**

開催方法 **オンラインによるWEB開催**

募集人員 **500名(先着順)** 参加費 **無料**

申し込み締め切り **令和4年10月21日(金)**

申し込み方法 **参加申込フォームからお申し込みください。**

お問い合わせ先

TEL 097-586-4300 e-mail forum2022@gm.oita-nhs.ac.jp



# 大分県立看護科学大学の NPコースをご紹介

## NPコースへのお誘い

大分県立看護科学大学 学長  
村嶋 幸代

2008年、本学は、全国に先駆けてナー  
スプラクティショナー（診療看護師、NP）  
の養成を始めました。高齢化が進む大分  
県の実況を考慮し、慢性疾患の症状マネ  
ジメントに重点を置いたプライマリ領域の  
NPです。この15年間で69名が修了し、大  
分県の各地および全国で働いています。

実際に、NPがいることで看護全体の  
質が向上し、チーム医療が進むという効  
果も出ています。また、本学のNPコー  
スは、「特定行為研修機関」に指定され  
ています。いくつかの特定行為には診療  
報酬も認められており、NPの採用は経  
営的にも良いことがわかっています。

本学のNPコースは定員10名ですが、  
中に、地域枠5名を設けています。地域  
枠は、大分県の出身者で、修了後大分県  
の地域医療に従事する意志を持つ看護師  
を対象に、面接を重視して選抜します。  
自己研鑽しつつける意志と学習意欲をも  
ち、協調性と自律性があつて、チーム医  
療の中で看護実践できる人間関係力をも  
つ人に来ていただきたいと思つています。

コロナ禍の現在、講義はオンラインで  
も受講できます。また、本学のNPコー

スは、厚生労働省の専門実践教育訓練の  
講座に認定されていますので、教育訓練  
給付金を受けられる場合があります。修  
了後、大分県で働く方に、沢山、NPコー  
スに来ていただきたいと願っています。

## 診療看護師(NP)の 自己研鑽と大分県への貢献

特定医療法人社団春日会黒木記念病院  
看護部 教育師長 診療看護師 (NP)  
原 光明

大分県内の診療看護師（以下、NP）  
は2021年に27名となり、病院では発  
熱など症状出現時に問診・診察を行い、  
対応の判断や気切カニューレ、胃瘻交換  
PICC挿入、創傷管理を行っています。

老人保健施設（老健）ではポリファーマ  
シーに対する薬剤の調整、訪問看護では  
体調悪化時の緊急性・重症度の判断など  
病院・老健・訪問看護ステーション（ST）  
等で活躍しています。これらの実践を行  
うためには、NP教育課程での学習はも  
ちろん、卒後研修や自己研鑽といったNP  
教育課程修了後の「継続教育」が重要  
です。しかし、大分県内のNPの多くは、  
施設に1名の単独所属であるため実践能  
力向上の為の継続教育や情報交換が十分

ではないという課題に対し、2020年  
に「おおいだ診療看護師（NP）会」を  
設立しました。これまで修了生や在学生、  
教員らと実践報告やレクチャーなどの研  
修会を5回開催しました。開催によりNP  
経験年数による学習ニーズの明確化、  
実践課題の相談、コミュニティ形成などの  
学びや影響がありました。

自施設では医療依存度の高い方の退院  
支援では、NPが在宅（施設）に向けて  
（Transition of care（ケアの移行））を行い、  
円滑な在宅（施設）への退院を行って  
います。また、施設入居者の皮膚トラブル  
などの相談を受け、その後の対応を在宅  
（施設）と病院のどちらで行うかを本人・  
家族、スタッフに説明し意思決定を行っ  
ています。今後もNPとして専門性を発  
揮できるように継続教育を重ね、地域包  
括ケアシステムの在宅医療やチーム医療  
の一員として、大分県へ貢献できるよう  
に取り組みたいと考えています。



看護師・保健師・助産師  
国家試験 全員合格

2022年（令和4年）3月25日に、  
看護師・保健師・助産師国家試験の合格  
発表がありました。本学学生は、そのす

べてで合格率100%でした。

新型コロナウイルスに罹患すると受験  
が認められず、追試もないので、学生は  
感染しないように徹底した感染症対策  
と体調管理をおこなって試験に臨みま  
した。看護師国家試験での例をあげれ  
ば、出発前の教員による検温などの体調  
チェックはもちろんのこと、座席数では  
2台のバスでも可能なところを、後援会  
のご支援もあり、密を避けるために3台  
のバスに分乗して受験地（福岡市）に向  
かいました。

学生の心がげもあり、受験にあたり発  
熱などの体調不良者は一人も生じること  
なく、全員が無事に受験でき、その先に  
最高の結果を出すことができました。  
なお、詳細は以下の通りです。

### 【第111回看護師国家試験】

本学合格率…100%

（合格者81名／受験者81名）

全国全体合格率…91・3%

全国新卒合格率…96・5%

### 【第108回保健師国家試験】

本学合格率…100%

（合格者9名／受験者9名）

全国全体合格率…89・3%

全国新卒合格率…93・0%

### 【第105回助産師国家試験】

本学合格率…100%

（合格者9名／受験者9名）

全国全体合格率…99・4%

全国新卒合格率…99・7%

## 新型コロナウイルス ワクチン接種3回目を実施

3回目の新型コロナウイルスワクチン接種が、職域接種として、大分大学挟間キャンパスで実施されました。当大学の学部生、院生、教職員及び教職員の家族に対して、4月20日に80人、27日に65人の計145人が接種しました。

今回の職域接種と、自治体の集団接種会場や医療機関で受けた個別接種を合わせると、学内の約70%（令和4年7月11日時点）が、3回目の接種を完了しました。学内においては、新学期が始まる前から、徐々に対面授業に移行してきており、5月のゴールデンウィーク明けも、オンライン授業を活用しながら、対面授業も行っております。

また、これまでステージ1以外ではサークル活動を停止していましたが、感染対策の徹底等、様々な条件付きで、6月13日からサークル活動の再開を認めることにしました。

昨年度は、学生及び教職員が感染対策を徹底したことから、学内で感染が広がることもありませんでした。今後も感染対策を徹底しながら、学生が、通常の、そして、より豊かな学生生活を送ることができるよう、努力してまいります。



# TOPICS [トピックス]

## ■広域看護学コース 「地域生活支援実習」成果報告会

2月3日(木)に大学院広域看護学コース1年次生の「地域生活支援実習」成果報告会を開催しました。この実習では、個別のケースを継続的に半年間訪問し、対象者とその家族が地域で暮らしていけるように寄り添い、ケアマネジメント及び地域のケア資源の活用方法について考えます。

今回は、母子とその家族を経時的に訪問し、家族の抱える健康上の困難や家族の強みを理解し、保健師の家庭訪問の意味を真剣に考え報告しました。

院生たちは、それぞれの家族との出会い、また、実習指導者の熱い指導により大きく成長したことが伺える報告会となりました。



## ■令和3年度 地域の課題解決事業成果報告会

本学も参加しているおおい地域連携プラットフォームが主催する令和3年度地域の課題解決事業成果報告会が2月15日(火)にオンラインで開かれま

今年度は、学部1年次生80名、大学院博士前期(修士)課程34名と後期(博士)課程4名が入学しました。新型コロナウイルス感染症予防対策のため、昨年度に引き続き学部生と大学院生を分け、短時間で式典を行いました。

学部生の入学式では、新入生の名前が一人ずつ読み上げられ、村嶋幸代学長より入学が許可されました。次いで入学生代表による入学生宣誓が行われ、学長が式辞を述べました。その後、広瀬大分県知事の告辞(代読：黒田副知事)に続き、御手洗大分県議会議長よりご祝辞をいただきました。さらに、関係各位の皆様からも、新入生の門出を祝う電報を多数頂きました。心より感謝申し上げます。

入学生の皆さん、そしてご家族の皆様、ご入学おめでとうございます。



## ■予防的家庭訪問実習の 全学オリエンテーション

4月13日(水)に、予防的家庭訪問実習の全学オリエンテーションを行いました。今年も感染対策のためオンラインで実施しました。縦割りでチームを編成して訪問を行う本実習ですが、今年度も新しい1年生を迎え地域の協力者様のお宅へ訪問を行います。

県内の感染状況を考慮して、すぐには訪問を行うことはできませんが、全体のオリエンテーションを行った後、各チームに分かれて今年度の取り組みについて話し合いを行いました。

した。本学は、令和3年度に、学生と行った実践型地域活動事業について報告しました。予防的家庭訪問実習でご協力いただいている6名の方と学生とのオンライン交流会について、事業に参加した学生を代表して3年次生が発表しました。



## ■令和3年度 卒業証書・学位記授与式

令和4年3月18日(金)に令和3年度卒業証書・学位記授与式が本学講堂で執り行われました。

COVID-19感染予防策を講じ、学部生81名、大学院修士課程36名、大学院博士課程2名の卒業生・修了生が式典に参加し、代表者へ卒業証書・学位記が授与されました。

卒業生・修了生の皆様の今後の活躍を、心よりお祈り申し上げます。



## ■令和4年度入学式

4月8日(金)に入学式が執り行われました。

# 新任教職員のご紹介



社会看護学研究室 教授 加藤 典子

4月に社会看護学研究室に着任しました。着任して2か月、活気のある大学と豊かな自然に囲まれ充実した日々を皆様のおかげで送らせていただいています。

新型コロナウイルス感染症禍で制限はありますが、こういったときだから、また本学だからできる経験や新たな気づきを皆さんと共有しながら大切に積み重ねていきたいと思っています。

どうぞよろしくお願いいたします。



地域看護学研究室 助教 藤本 優子

4月から地域看護学研究室に着任いたしました。前任は、神戸市看護大学で保健師教育に携わっていました。大分県立看護科学大学は、日本で初めて保健師教育を大学院化した先駆的な大学ですので、こちらに着任できたことを本当に嬉しく思っております。私自身、先生方からたくさんのお話を学び、成長していきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



小児看護学研究室 助手 橋本 志乃

4月より小児看護学研究室に着任いたしました。大学時代を過ごした本学に戻り、教員として小児看護に関ることができ嬉しいです。私自身も学び、学生のみなさんと一緒に楽しく成長していきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



地域看護学研究室 教授 甲斐 優子

4月1日から地域看護学研究室に着任しました。前職は、大分県保健所の参事兼地域保健課長(保健師)で、COVID-19対応の最前線におりました。大学勤務は初めてですが、実務者の視点を生かして保健師教育を担っていききたいと思います。「何事も楽しく、前向きに」学生の皆さんの夢を支援していきます。どうぞよろしくお願いいたします。



健康情報科学研究室 助手 岡田 悠希

4月から健康情報科学研究室に着任致しました。専門分野は多変量解析で、とくに欠測を含むデータの解析手法を主に研究しています。今年の3月まで神戸大学で統計学について勉強していました。統計学は少し理解が難しい点があるかと思いますが、学生の皆さんの理解の一助が出来ればと思います。教鞭を取るのは初めてなので至らぬ点もあるかと思いますが、学生の皆さんと共に成長していけるよう精進して参ります。どうぞよろしくお願いいたします。



事務局財務グループ 主幹 長瀬 英子

4月の異動で、大分県庁から事務局財務グループにまいりました長瀬と申します。

県庁ではここ数年、地域福祉や高齢者福祉業務等を担当していました。

事務局では経理事務や施設整備事務を担当しています。

県と大学では会計処理の方法や考え方も異なり、日々戸惑いと驚きの連続です。

本学での経験が今後の業務に少しでも活かせるよう、勉強しながらひとつひとつ丁寧に取り組みたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

## 退職教員のご紹介

令和4年3月31日で退職された皆様です。大変お世話になりました。新天地でのご活躍を祈念いたします。

職名	氏名	職名	氏名
教授	市瀬 孝道	助教	木嶋 彩乃
教授	高野 政子	助教	渡邊 弘己
教授	赤星 琴美		

### メッセージご紹介

※5名のうち、定年退職の3名からメッセージをいただいています。



市瀬 孝道

県立の看護大学の誕生から法人化へと組織や教育が時代に適した形に変遷して行く中での24年間は本当に飽きる事がない毎日でした。この間、皆様に支えて頂き本当に感謝でいっぱいです。4月からは研究のみの勤務で京都大学大学院地球環境学堂という部署で環境研究のサポートをしています。学生の1/3は外国人で非常に研究熱心です。沢山の先端機器がある中でまた研究のある種の感動を求めて楽しく研究指導に当たっています。



高野 政子

開学準備室2年を加えると勤続25年間を過ごし、令和4年3月末に定年退職を致しました。学生・教職員の皆様のご厚情とご支援に感謝を申し上げます。

この間、「日本初の大学院NP養成教育開始」や「JICAウズベキスタン看護教育改善プロジェクト」、韓国「ソウル大学との交流」などの事業に取り組みました。いずれも学ぶことが多く充実した日々でした。4月からは福岡国際医療福祉大学で勤務しています。遠距離になりましたが、皆様のご健勝と大学の益々の発展を応援しております。

赤星 琴美

研究棟の窓から見える、四季を通じてその姿を変える美しい由布鶴見の山々の連なり、風の広場の白とピンクに彩られたハナミズキ。緑豊かなキャンパスの中で院生や学生と過ごした13年間の学生生活は私の何ものにも代えがたい財産となりました。平成21年に貴学に奉職し地域看護学の学部教育に携わる中で、さらに平成23年からは日本初の大学院保健師教育も始まり、開設以来10年の間に46名の修了生を社会に送り出すことができました。この3月に定年退職し、大学という学究の場からは離れますが、今後も何らかの形で地域看護のお役に立ちたいと考えております。



卒業生とともに



佐賀県健康福祉部  
医務課 看護担当  
一丸 あゆみ

私は、平成28年度に学部を卒業し、平成30年度に広域看護学コースを修了しました。杵藤保健福祉事務所の母子保健福祉担当を経て、今は保健師4年目として、県庁医務課で看護師等養成所のサポートや看護職確保に向けた業務を担当しています。保健福祉事務所時代の印象に残っている経験を2つお話しします。

1つ目は、医療的ケア児の災害時個別避難計画の作成と避難訓練の実施です。計画作成に向け、市や消防署、訪問看護ステーション、民生児童委員等と協力し、家庭訪問を繰り返しました。計画は緊急時は文字を読む余裕がないと思い、大学院で学んだ「見える化」を活かして図で表し、誰が見てもすぐに対応できる計画が完成しました。作成後は、市町主催で避難訓練も実施しています。この一連の取組みを他市町へ報告し、県内に計画作成が広がっているのを、保健所としてのやりがいを感じています。保護者様が「この市町に住んで

てよかった」とおっしゃっていたときは、地域での安心した生活に向けて貢献できたのではないかと感じました。

2つ目は令和元年と令和3年の豪雨災害対応です。発災当日は登庁できた職員が平時の2割弱しかないなか、現地保健医療調整本部として昼夜問わず活動しました。情報が錯綜する中、上司の指示のもと、人工呼吸器使用者の安否を確認したり、医療機関の被災状況を把握し、県庁と協議しながら必要な支援を調整したり、周囲が浸水し孤立した病院に自衛隊と一緒にボートで病院支援に向かったことは貴重な経験です。特に令和3年は同時にコロナ対応も必要だったので、目まぐるしく活動したのを覚えています。実は、大学院実習でも豪雨災害対応を経験し、住民の主訴の変化の過程、復興期を見据えた保健師活動の必要性等の学びも活かすことができました。復興に向けて、大分県内の保健師様はじめ皆様には多大なご支援をいただきましたことをこの場をお借りして恐縮ですが、改めて感謝申し上げます。本当にありがとうございます。

感染症がまだ油断できない状況ですが、皆様お身体を第一に、無理せずお過ごしください。

## Information [お知らせ]

### 「未来応援基金」ご寄附のお願い

「未来応援基金」は、大分県立看護科学大学創立20周年を契機に、学生の学業の継続や地域との連携、国際化・グローバル化への対応等で、学生・大学院生の活動を支援するために設置された基金です。

確かな看護の力で地域の保健医療を牽引し、より良い社会を創造する看護職を育成するために、皆さまの温かいご支援を心からお願ひ申し上げます。

#### 使 途

皆さまからいただいたご寄附は、学生・大学院生の支援のため、下記事業に活用させていただきます。

- (1) 学業の継続(奨学金の給付、授業料等の減免等)
- (2) 地域連携(地域貢献活動への支援、地域の保健医療機関での研修支援、自治体・地域・企業と連携した研究教育等)
- (3) 国際化・グローバル化への対応(短期留学、国内外での活動、研修派遣等)
- (4) その他、基金の目的達成に必要な学生・大学院生の活動支援

#### 寄附金額

金額は特に定めておりませんが、1口1,000円として何口でも可能です。

基金の趣旨にご賛同くださる方ならどなたでもご寄附いただけます。

#### ご寄附の方法

大学ホームページ(<https://www.oita-nhs.ac.jp/>)掲載のフォームからお申し込みいただくか、本学事務局まで電話にてご連絡をお願いします。

#### 令和3年度寄付金額

個人・団体総合計 0円

※平成30年度からの累計額：3,861,000円

ご賛同いただいた皆さまの温かいお心遣いに感謝申し上げます。

#### お問い合わせ先

大分県立看護科学大学未来応援基金事務局

(大学事務局総務グループ内)

TEL：097-586-4300(代表) FAX：097-586-4370

E-mail：somu@oita-nhs.ac.jp

### 看護学実習を終えて

看護アセスメント学実習では、受け持ち患者さんとコミュニケーションをとる中で得た情報や患者さんの様子から、アセスメントを行い患者さんが回復に向かうための看護計画を立案し、実際にその計画を実行しました。実際に臨地実習に参加して、実際の患者さんのアセスメントを行うことの難しさと患者さんに関わる楽しさを実感しました。学内実習では、ペーパーベシエントだったので、必要な情報は書かれていることが多かったのですが、臨地実習では、日々変化していく患者さんの情報をカルテや患者さんとのコミュニケーションの中で自分で収集するため自然な流れで収集することが難しかったです。疾患に対する知識不足もあり、その情報をアセスメントする際にもかなり苦戦しました。しかしそれ以上に、患者さんとの信頼関係が築けたり、自分の知識やアセスメント力が付いたり、実習でしか味わうことができない学習の楽しさを感じることができました。特に担当患者さんが受け持ち日数が経つにつれて打ち解けてくださり、昔の話や家族のことなど自分の話を自らしてくださったときは、とてもうれしく感じました。

実習を通して、座学では学ぶことができない実際の看護に触れることができ、看護を行うことの楽しさや喜び、難しさを味わうことができました。9月からはより細かい領域別の3か月実習が始まるので、将来を見据え今回の実習の学びを活かしてさらに充実した実習になるように努力したいと思います。



3年次生 佐藤 未来



## 研究紹介

新型コロナウイルス感染症流行下でも安心して手術を受けられる体制を目指して

2020年から世界中で新型コロナウイルス感染症(以下、COVID-19)が流行し、日本の医療提供体制にも大きな影響を及ぼしました。周術期医療においても、すぐに手術をしなければ生命にかかわる患者以外への手術を延期するようにとの提言が出されるなどの状況に陥りました。実際に、COVID-19の影響で手術延期を余儀なくされ、不安を表出される患者さんがニュースで取り上げられることもありましたが、手術前の患者さんへの看護では、不安を和らげることが目標の1つとされていますが、COVID-19による不安は、これまで明らかにされてきた手術前の不安とは異なることが予想されます。不安に対する看護を考えるためには、まずはCOVID-19流行下で手術を受ける患者さんの不安の内容も含めた実際の体験について知る必要があります。

そこで、手術前の消化器がん患者さんへインタビュー調査を試みました。その結果、自分自身がCOVID-19に感染しないために予防策をとるなどの「手術ができるように自身で予防行動や体調管理を行う」こと、手術を受ける病院がCOVID-19感染者を受け入れていることで自分も感染してしまわないかなど、「入院することによってCOVID-19に罹患するのではないかと思う」こと、COVID-19の流行によって病院の面会制限があ

り家族に会えないなどの「COVID-19の流行による制限によって患者自身が望む対処行動がとれない」こと、COVID-19の影響で手術が予定通り受けられないのではないかなど、「COVID-19の流行による手術への影響を心配する」という体験をしていることが明らかとなりました。

これらの手術前の患者さんの体験に対して看護師や医療機関ができることとして、病院内の感染対策や正確な情報提供を患者にも見える形で発信していくこと、COVID-19の医療への影響を患者さんがどのように受け止め、反応しているかについても情報収集し、看護に活かしていくことが必要です。また、この研究は、COVID-19が流行し始めた時期に調査を行っているため、現在ではオンライン面会ができる環境を整えられていることなど、手術を取り巻く環境が変化してきています。

今後は、手術を受ける患者さんが少しでも安心してもらえるようなケアについて考え、効果を検証していくことが必要だと考えています。



保健管理学研究室 助教  
姫野 雄太



## 大分県立看護科学大学同窓会「四つ葉会」からのお知らせ



## 1 20周年記念事業を開催いたします！

令和4年度、四つ葉会は20周年を迎えます。20周年記念事業をオンラインで開催予定です。記念事業では、恩師や同窓生によるスピーチの他、卒業年度ごとの懇談会などを予定しています。開催に向け、役員一同準備を進めておりますので、同窓生のみなさまはぜひご出席ください。記念事業へのご出席は、QRコードよりお申し込みください。



参加申し込み

## 2 四つ葉会WebサイトやSNS、Gmailの確認をお願いします。

現在、四つ葉会からのお知らせは、四つ葉会のWebサイト、Twitter (@oita\_yotsuba)、Gmailで配信しています。20周年記念事業の準備状況も随時配信予定です。定期的なサイトの閲覧やTwitterアカウントのフォロー、Gmailの確認をお願いします！

※ GmailのIDやパスワードが分からない場合は、四つ葉会事務局 (yotsuba@gm.oita-nhs.ac.jp) までご連絡ください。



Webサイト

## 大分県立看護科学大学後援会からのお知らせ

### 事業のお知らせ

後援会は、大学の事業の援助、学生の福利厚生増進などを目的とし、学生生活の助成事業など、主に次の事業を行っています。

#### (1) 学生生活助成事業

サークル活動に対する補助、今年は中止ですが若葉祭に対する補助... 等

#### (2) 大学広報紙発行事業

「風のひろば」を大学と共同で発行

#### (3) 実習旅費補助事業

県内各地で行われる4年生の実習(地域看護学実習、在宅看護論実習、総合看護学実習)に対して交通費や宿泊費を補助... 等

#### (4) 抗原検査補助事業

実習施設の新型コロナウイルス感染症検査の求めにより行う、PCR・抗原検査等に対する補助

#### (5) 卒業記念事業

卒業生に卒業記念品を贈呈

### トピックス

ゴールデンウィーク明けから4年生の実習が始まりました。4年生に対して、4月末までに実習旅費補助金を概算交付しました。2ヶ月にわたる集大成ともいえる4年生実習。自身の看護観・看護師像がより明確になっていくといいですね。応援しています。(・▽・)ガンバレ

### お問い合わせ

大分県立看護科学大学後援会事務局  
(大学事務局教務学生グループ内)  
TEL: 097-586-4300 (代表) FAX: 097-586-4370  
E-mail: info@oita-nhs.ac.jp

## 看護ひとくち メモ



### ホルモンバランス

働き盛りの30～50代で男女を問わずにホルモンバランスが乱れ、自律神経失調の状態に陥ることがあります。症状としては、イライラしたり、気力がなくなったりします。また、不眠や疲労は、ホルモンバランスを乱す原因となります。その状態が度重り、長く続くことにより心身の不調を悪化させます。

### ストレスの兆候セルフチェック

①夜眠れない、また起きれない ②楽しかったことへの興味が薄れた  
③お酒の量が増えた ④怒ってばかりいる ⑤羞恥心や罪悪感が強い  
⑥常に落ち込んでいる ⑦集中することができない  
⑧食欲に変化がある(過食、拒食) ⑨スケジュールを詰めすぎてしまう  
⑩「人生に何の意味が?」と思ってしまう  
あなたは、いくつか当てはまる兆候がありますか? 複数ある方はご注意ください。

### 生活習慣の見直し

疲れを感じたときは、自分の生活を振り返ってみてください。生活リズムを整えることこそ最良の薬です。1日のスケジュールを詰めこまず、食事、睡眠をしっかりをとることを心掛けましょう。適度な運動も取り入れましょう。

### 人に相談すること

心身の不調は、信頼のおける人に相談をしましょう。自分では気づかないサインもありますから、客観的な意見も聞いてみましょう。そして、人に話すことで気持ちが軽くなります。

### 早めの受診

心身の状態に改善が見られないときは、心療内科・精神科への受診をお勧めします。現在、県内には心療内科を掲げている病院やクリニックが70件以上あります。不眠で通院している人もいます。不眠については、体に負担の少ない睡眠導入剤も沢山あります。医師は、あなたの状態に合った薬を検討してくれると思います。女性の場合、婦人科受診もご検討下さい。ホルモンバランスの乱れにより起こる更年期障害は、治療の対象となります。適切な医療機関で適切な治療を...

## 看科大 [20号] クイズ・プレゼント

**問題** 2022年度に創設されたのは  
○○○○○研究室です。

○の中に正しい文字を入れ、下記のとおりハガキでご応募いただくか、クイズの答えなど1～5までを記載して、メール(koho@oita-nhs.ac.jp)でご応募ください。正解者の中から抽選で3名様に図書カード(2,000円分)をプレゼントします。

<p>郵便はがき</p> <p>8 7 0 1 2 0 1</p> <p>大分県立看護科学大学事務局 行</p>	<p>大分市大字廻瀬野2944-9</p> <p>1. クイズの答え 2. 郵便番号 3. 住所 4. 氏名(年齢) 5. 記事のご感想や    本学へのご意見</p>
--	--

**【締め切り】令和4年8月31日** 当日消印有効  
当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

## Schedule [スケジュール]

<p><b>8月</b> 23日(火) 25日(木)・26日(金)</p>	<p>大学院入学試験 大学院研究中間報告会、大学院研究計画報告会、論文レビュー報告会</p>
<p><b>9月</b> 2日(金) 5日(月) 5日(月)～ 11月25日(金) 10日(土)</p>	<p>夏期休業終了(1年次生) 夏期休業終了(2年次生～4年次生) 老年・成人看護学実習Ⅰ・Ⅱ 小児、母性、精神看護学実習 公開講座</p>
<p><b>10月</b> 29日(土)</p>	<p>第24回看護国際フォーラム</p>
<p><b>11月</b> 26日(土)</p>	<p>学校推薦型選抜試験および 社会人選抜試験</p>
<p><b>12月</b> 1日(木)～2日(金) 5日(月)～19日(月) 24日(土)</p>	<p>卒業研究発表会 看護アセスメント学実習 冬期休業開始</p>

※スケジュールは、変更になる場合があります。

