

# 風のひろば

July  
2024

vol.24

麻原きよみ 理事長・学長 就任のご挨拶  
教学マネジメント・IRの取組

大学の今

新任教職員・退職教員のご紹介

トピックス

看護学実習を終えて

卒業生インタビュー

研究紹介



## 理事長・学長 就任ご挨拶

公立大学法人大分県立看護科学大学

理事長・学長 麻原 きよみ

本年4月から学長に就任いたしました。

本学は1998年の開学以来、学部では他大学に先駆けて看護師教育の充実に取り組み、大学院では日本で初めてナースプラクティショナー（NP、診療看護師）の教育を始めるなど、質の高い専門職を育成して大分県に貢献するだけでなく、わが国の看護の質向上のための役割も担ってきました。このような大学で働けることを大変うれしく思うとともに、身の引き締まる思いです。

私は、本学を「開かれた大学」、「期待・信頼される大学」、「学びたいと選ばれる大学」にしたいと考えています。

開かれた大学…県内の保健医療福祉機関や自治体、産業、他大学と連携・協働して、地域の課題を解決するよう新たな事業の創出や研究開発を行う。また、学生や教職員が地域に向いて県民とともに社会に貢献するような様々な活動を行う。

期待・信頼される大学…質の高い

看護を提供できる看護職や研究者の育成を継続する。人々のためになる取り組みや研究を人々と共に進める。新しい取り組みにチャレンジする。

学びたいと選ばれる大学…本学で学ぶことを求めて多くの学生（学部生・大学院生）が集まる。

実現したい3つの大学像は運動しています。そのためには、大学に関わる教職員や学生が、「学生のため」そして「人々のため」に活動することを常に認識し、教育・研究、社会貢献、大学運営のあらゆる場面でこれらの目的に立ち返ることが大切であると考えます。

今年5月に行われた若葉祭のテーマは「皐福（こうふく）」でした。「皐」は旧暦の五月を表します。明るい日差しに溢れ、生き生きとした木々の葉のように周りの人を元気にさせるパワーを持ち、のびのびと成長する生命力を持った人間になることを



願って学生が命名しました。本学の学生は、眼前の現象から求められる本質を捉え、新たな発想につながる柔軟な思考と感性があります。このような学生と共に歩めることを楽しみつつ、3つの大学像に向けて大学運営に力を尽くします。どうぞよろしくお願いいたします。

### ○出身 長野県

### ○学歴

- 昭和 56年 3月 聖路加看護大学衛生看護学部衛生看護学科卒業
- 平成 3年 3月 聖路加看護大学大学院看護学研究科修士課程修了
- 平成 9年 3月 東京大学大学院医学系研究科博士課程修了（保健学博士）

### ○職歴

- 昭和 56年 4月 長野県松本市 保健師
- 平成 3年 10月 信州大学医療技術短期大学部 助手
- 平成 7年 4月 長野県看護大学 助教授
- 平成 11年 4月 信州大学医療技術短期大学部 教授
- 平成 14年 10月 信州大学医学部保健学科 教授
- 平成 15年 4月 聖路加看護大学 看護学部・大学院看護学研究科 教授
- 平成 26年 4月 聖路加国際大学大学院看護学研究科 教授
- 令和 2年 4月 聖路加国際大学大学院看護学研究科 教授・研究科長



## 教学マネジメント IRの取組

看護学部

学部長・教育研究委員会委員長

福田 広美

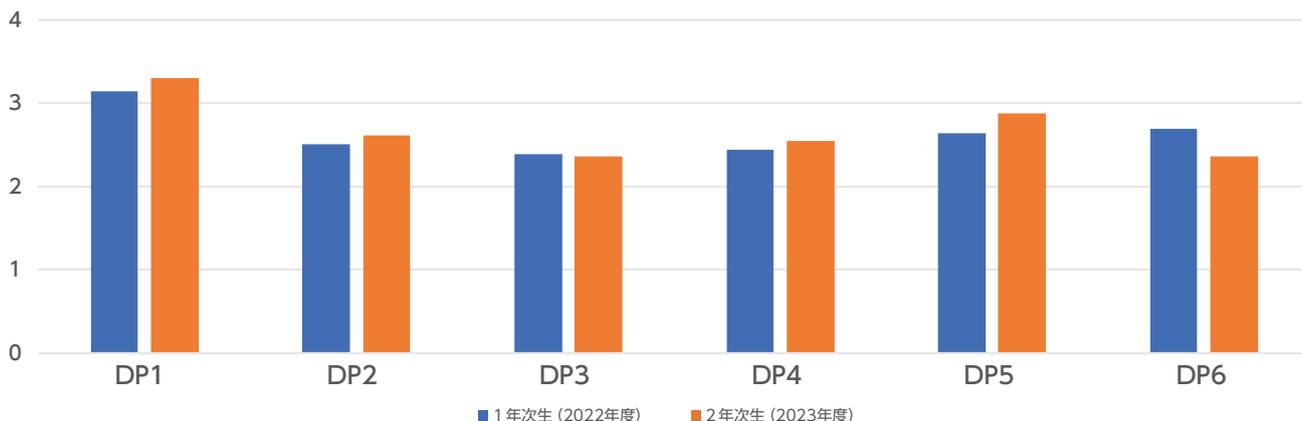
教学マネジメントは中央教育審議会の教学マネジメント指針（以下、指針）において、大学がその教育目的を達成するために管理運営とされています。IR (Institutional Research) は教育に係る情報を教育の改善に役立つ活動になります。教学マネジメントでは、大学が自主的に教育を改善し「学修者本位の教育を実現」することが重要となります。本学ではこの指針に基づき、教学マネジメントに関する大学教育の質保証の取り組みを行ってきました。教育カリキュラムの改定と共に、「卒業認定・学位授与の方針」（ディプロマポリシー：以下DP）、「教育課程編成・実施の方針」（カリキュラムポリシー：CP）、「入学者受け入れの方針」（アドミッションポリシー：AP）を改定し、本学の特徴が反映された選抜、教育、卒業の各段階における方針を具体化しました。

DPは学生の皆さんが、卒業時まで身に付ける能力として、6つの大項目に示しています（DP1心豊かな

人間性・倫理観、DP2 科学的思考力、DP3 看護の基盤となる専門知識・技能、DP4 連携協働・リーダーシップ、DP5 地域性・国際性、DP6 探究心と創造力)。学生の皆さん一人一人が自らの学修成果を把握するために、学年末にDP達成度を評価し、次年度に向けた振り返りを行う機会を設けています。一部ご紹介として令和4年度入学生のDP自己評価平均得点の結果をグラフに示します。1年生よりも2年生の自己評価が少し高くなっている項目が多く、少し身について(2点)からほぼ身についた(3点)となっています。本学ではこうしたDP評価と共に国家試験合格率やGPA、各科目の成績評価など、教育の成果に関する情報を1か所に集約し経年変化を分析できるようにしました。教育の成果を点検・評価するためのデータとして大学全体の教育成果の可視化と情報の学内共有と公表を行っています。令和5年度は看護師国家試験に全員合格する100%合格率も達成しています。引き続き教学マネジメントRを進めていきたいと思います。



令和4年度入学生 DP自己評価平均得点



看護師・保健師・助産師  
国家試験全員合格

2024年(令和6年)3月22日に、看護師・保健師・助産師の国家試験の合格発表がありました。本学学生においては、そのすべてで合格率は100%でした。

今回は新型コロナウイルスに罹患すると受験が認められませんでしたが、今回はそのような受験資格の制限は解除され、一般的な留意事項の下で実施されました。看護師国家試験での例をあげれば、学生は一人ひとりが体調管理を充分に行い、出発前に教職員や先輩・後輩等からの激励を受けたあと、2台のバスに分乗し受験地(福岡市)に向かいました。学生の心がけもあり、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ました。ただ、帰着直後には多くの学生が「必修問題が難しかった」などの感想を漏らしていました。今回の看護師国家試験においては採点除外等の取扱いがなされた問題が6問

あり、必修問題の合格基準は「40点以上/49点」とされたうえで、必修問題の一部を採点対象から除外された受験者にあつては「36点以上/45点又は44点一等の複数の異なる合格基準が適用されました。このような今回の試験でしたが、前回の看護師国家試験では残念な結果となった2名の既卒者も合格し、最高の結果になりました。

なお、各国家試験の詳細は以下の通りです。

【第113回看護師国家試験】

本学合格率：100%  
(合格者74名/受験者74名)  
全国全体合格率：87.8%  
全国新卒合格率：93.2%

【第110回保健師国家試験】

本学合格率：100%  
(合格者6名/受験者6名)  
全国全体合格率：95.7%  
全国新卒合格率：97.7%

【第107回助産師国家試験】

本学合格率：100%  
(合格者10名/受験者10名)  
全国全体合格率：98.8%  
全国新卒合格率：99.3%

# 新任教職員のご紹介

母性看護学研究室 教授

## 濱 耕子

4月から母性看護学研究室に着任し、大学教育26年目に入りました。学生さんの素直さに癒され充実した日々を過ごしています。そのような学生さんには、母性看護学を機に倫理観の多様性の理解や主体的に学ぶ姿勢を期待しています。今後ともFDの運営や実習施設との交流により、皆様と共に本学の発展と学生のキャリア意識の醸成に貢献できれば幸いです。



地域看護学研究室 准教授

## 川南 公代

4月に着任いたしました。私の専門は公衆衛生看護で、保健師や看護師の教育を担当いたします。研究室の教員と協力し、保健師や看護師の人材育成のために、責務を果たしてまいりたいと思います。保健所や市町村をはじめ多くの関係機関や住民の皆さまに、ご協力をいただくことと思います。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

## 妻木 美香

4月から地域看護学研究室に着任しました。前職は、隣県である宮崎市の保健師として、地域住民の方々や様々な職種の方々と一緒に健康づくり・地域づくりに邁進しておりました。大学勤務は初めてですが、地域の楽しさを少しでも伝えていけたらと思っています。私自身も学生の皆さんと一緒に学び、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。



NP研究室 講師

## 廣瀬 福美

4月からNP研究室に着任しました。私は平成22年に本大学院NPコースを卒業後、老健施設で診療看護師(NP)として勤務し、教員となりました。臨床の場とは違い、慣れない業務に、戸惑いながら、毎日過ごしていますが、担当させていただく学生さんのサポートができるよう、頑張っ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。



生体科学研究室 助教

## 坪内 優太

大分大学医学部附属病院で理学療法士として11年勤務、その後福岡県に新設された令和健康科学大学リハビリテーション学部で2年助教を務めた後、本大学に赴任いたしました。理学療法士・基礎研究者として看護教育に携われることは私自身にとって貴重な経験となりますし、何より学生や大学に新たな視点や技術を提供できると思っています。どうぞ宜しくお願いします。



基礎看護学研究室 助手

## 堤 恒貴

私は本学を卒業後、大分県内の総合病院で8年間勤務し、この4月に基礎看護学研究室に着任いたしました。臨床で得た経験や学びを活かし、授業や実習の場で学生の皆さんに伝えていければと思っています。私自身も先生方や学生の皆さんから学び、成長していけるように頑張っ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。



理事 兼 事務局長

## 阿部 剛

4月に理事兼事務局長として着任しました。本学での勤務は初めてですが、平成元年に大分県に入職して主に福祉・保健分野の業務に従事してきました。本年は、麻原新学長を迎えたスタートの年です。教職員や学生の皆さん、本学を支える多くの方々と力を合わせて、新しい歴史をつくっていけるよう、努めていきたいと思っています。どうぞよろしくお願い致します。



事務局総務グループ  
グループリーダー

## 川島 貴博

4月から事務局総務グループに着任しました。前職は県障害福祉課、その前は県自然保護推進室。これまでは主に県庁内の商工労働企画課や芸術文化振興課、国民文化祭局等で仕事をしてきました。大学での事務は初めてとなりますが、素晴らしい環境の元、本学の業務をしっかりとバックアップしていきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願い致します。



事務局教務学生グループ  
グループリーダー

## 角淵 直美

4月の人事異動で県庁の監査委員事務局から教務学生グループに着任しました。前の職場では予算、議会及び監査を担当していました。大学での新しい仕事になかなか慣れることができず戸惑うことが多いですが、学生さんとお話する機会が多いので、毎日学生さんから元気をもらっています。趣味は飼い猫と遊ぶことです。よろしくお願いします。



事務局教務学生グループ 主事

## 葛城 奈穂

4月から事務局教務学生グループに着任いたしました。前任は大分県の会計管理局用度管財課というところで、主に教育庁や各県立学校に納品する物品と印刷物の契約事務を担当していました。県職員としての経験もまだまだ浅く分からないことだらけの毎日ですが、学生のみなさんの明るさに元気をもらいながら、大学生活をサポートできるよう努めていきたいと思っています。どうぞよろしくお願い致します。



事務局財務グループ 副主幹

## 那須 龍則

4月1日付けの人事異動で事務局財務グループに着任しました。主に庁舎管理や経理の事務をしています。前職は県中部振興局で地域の活性化や振興を図るための業務を担当していました。皆さんが大学で研究や学業に集中できるよう業務に取り組んでいきたいと思っています。どうぞよろしくお願い致します。



## 退職教員のご紹介

令和6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
理事長兼学長	村嶋 幸代	准教授	安部 眞佐子
教授	林 猪都子	助教	丸山 加菜
教授	甲斐 優子	助手	橋本 志乃

### メッセージご紹介

#### 林 猪都子

2000年4月から24年間、母性看護学・助産学の研究室でお世話になりました。入職後から母性看護学、助産学、大学院、NP教育、学生生活支援委員会等、新しい教育の構築と大学運営に携わってきました。その間、多くの経験と皆様からいただいたあたたかいご支援に感謝いたします。今後はゆっくりとしたペースで母子と家族の支援に関わりたいと思っております。



#### 甲斐 優子

令和4年度から2年間、大学教員として、保健師教育や就職支援などの大学運営などに携わり、人材養成の奥深さと難しさを実感しました。その間、学生や教職員、関係機関の皆様には、大変お世話になり感謝しております。人々の健康を支援できる仕事は大変すばらしい仕事です。未来を拓く看護人材が貴学で沢山育ち大分県を豊かにしてくださいと願っています。



#### 安部 眞佐子

準備室から参加して26年在職しました。皆様に大変お世話になり感謝しております。看護学の下支えの人間科学講座の一員でしたが、看護大の女性教員なら当然看護職という常識から外れた存在であったため、私でいいのかなと思うことも多かったです。人間科学講座は発展的縮小し、機は熟しつつあります。今後の進化を楽しみにしています。



## Information [お知らせ]

### 「未来応援基金」ご寄附のお礼とお願い

「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、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。

ご賛同いただいた皆様の温かいお心遣いに感謝申し上げます。いただいた貴重な寄附金は、大切に活用させていただきます。今後とも本校への応援をよろしくお願いいたします。

#### 令和5年度寄附金額

合計 2,005,000円  
平成30年度～令和5年度までの累計額：5,866,000円

#### 寄附者のご紹介

令和5年度にご寄附をいただいた方で、掲載にご同意いただいた方を紹介いたします。

■個人(3名) 村嶋 幸代 様  
お名前掲載に不同意とされた方 2名

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い申し上げます。

#### 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。

#### 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

### 令和6年度 理事会・経営審議会 委員一覧

職名	氏名
理事長	麻原 きよみ (大分県立看護科学大学 学長)
理事	福田 広美 (大分県立看護科学大学 学部長)
理事	稲垣 敦 (大分県立看護科学大学 研究科長)
理事	阿部 剛 (大分県立看護科学大学 事務局長)
理事(非常勤)	三股 浩光 (大分大学医学部附属病院 病院長)
理事(非常勤)	佐藤 昌司 (大分県立病院 病院長)
理事(非常勤)	渡邊 規生 (富士甚醤油株式会社 代表取締役社長)
監事(非常勤)	福田 安孝 (公認会計士)
監事(非常勤)	中野 洋子 (公益社団法人認知症の人と家族の会 大分県支部 代表)
経営審議会委員	千野 博之 (弁護士)
経営審議会委員	吉村 充功 (日本文理大学 副学長)
経営審議会委員	小田 圭之介 (大分合同新聞社 取締役)
経営審議会委員	大戸 朋子 (大分県看護協会 会長)

※理事長及び理事6名は経営審議会委員も兼ねる。

## ■若葉祭を開催しました

若葉祭を5月18日(土)、19日(日)に学生運営により開催しました。企画や模擬店で賑わいました。ステージイベントでは学生パフォーマンスの他、地域の皆様が唄をご披露下さるなど楽しいひと時となりました。



## ■本学の研究者の論文が受賞

篠原彩助教(筆頭著者)の執筆した論文「地域在住高齢者と看護学生による世代間オンライン交流の試み〜地域交流における情報通信技術活用可能性の検討〜」が、日本老年社会学会 2024年度論文賞を、石田佳代子准教授(筆頭著者)が執筆した「災害時における黒工リアでの基本的な活動と訓練の重要性―熊本地震で活動した看護師への面接調査より―」日本職業・災害医学会 奨励賞を受賞しました。



## ■令和6年度入学式

4月8日に入学式を執り行いました。学部1年次生80名、大学院博士前期(修士)課程31名と後期(博士)課程3名の計114名が入学しました。



## ■キャッシュレス無人店舗の新しい売店がオープン

4月より本学の売店がキャッシュレス決済や交通系にカード等が利用できる無人店舗としてリニューアルいたしました。



## ■5年ぶりに新入生歓迎会を開催

4月16日に、5年ぶりとなる自治会主催の新入生歓迎会を行いました。新入生歓迎会では、サークル紹介やお茶とお菓子を囲んでのミニゲームや歓談など、先輩や先生たちとの交流会が行われ、5年ぶりの賑やかで楽しい時間でした。



## ■村嶋幸代 理事長・学長 最終講義

2月28日 本学講堂にて、令和6年3月末をもって退任された村嶋幸代理事長・学長の最終講義が行われました。対面とオンライン合わせ、総勢500名を超える方にご参加いただきました。村嶋学長、12年間ありがとうございました。



## ■令和5年度卒業証書・学位記授与式

3月18日に令和5年度卒業証書・学位記授与式を本学講堂にて執り行いました。学部生74名、大学院の修了生32名に卒業証書・学位記が授与されました。卒業生・修了生の皆様のご活躍を、教職員一同、心よりお祈り申し上げます。



## 🌸 看護学実習を終えて 🌸

基礎看護学実習ではコミュニケーションやこれまでに学んだ看護の知識と技術を活かし、患者さんを身体面、心理面、社会面から総合的に理解することに努めました。

私が実習で最も学んだことは患者さんとの関わり方です。情報を収集する際には、多くの質問を投げかけてただ情報を得るのではなく、自分自身について知りたいと思っているのだなと心を開いてくださるようなコミュニケーションを意識したり、バイタルサイン測定の際には安楽に行うことを意識した声かけを行ったりすることで、信頼関係の築きに繋がることを学びました。はじめは自身について話すことを躊躇しているようであった患者さんが実習の最終日には「寂しくなるなあ。これからも頑張るんで」と言ってくださり、そのことが非常に嬉しく、印象に残っています。

12月には、看護アセスメント学実習があります。本実習で学んだことを活かしながら、看護過程を展開していけるように頑張りたいです。

2年次生 中根 瑠花



看護アセスメント学実習では、初めて患者さんの情報をもとにアセスメントし、看護診断を挙げて、看護診断ごとに看護計画を立案し、実施および評価を行いました。得た情報や病態を組み合わせ、個性のある関連図を作成することに苦労しました。しかし、先生や看護師さんからたくさんアドバイスを頂いたり、カンファレンスを通して学生間で何度も話し合ったりすることで、次第に患者さんの抱えている問題を明確にする関連図に近づけることができました。9月からはあらゆるライフステージやバックグラウンドを抱えた人を対象とした実習が始まります。これまでの授業や演習で学んだ知識を活かし、より深いアセスメントを行い、患者さんが安楽に過ごすことができる看護を実践したいです。

3年次生 増田 朱里





大分赤十字病院  
前田 真菜実

私は令和元年度に本学を卒業し、現在は大分赤十字病院で看護師として勤務しています。所属している病棟は腎臓内科、腎・泌尿器外科、歯科口腔外科、婦人科、整形外科のある混合病棟で、主に手術や化学療法、透析導入を受ける患者さんへの看護に携わらせていただいています。

私が入職したのは新型コロナウイルスが流行し始めた時期でした。感染予防のため研修が例年通り行われず、手探りの状態で学ぶ毎日でした。職場の同期や、一緒に大学を卒業した友人とも直接会う機会を持てなかったため寂しい思いをしましたし、心身の体調管理に苦労した記憶があります。友人と連絡を取り合い、それぞれの進捗や想いを話しつつ看護師1年目を過ごしました。大学で共に学んできた友人の存在が大きな心の支えになりました。

看護師として経験を重ねる中で、特に印象に残っているエピソードとして看護研究と学会発表があります。当院では看護師3年目の課題のひとつとして看護研究を行っています。研究のテーマを思索している時、腹膜透析を導入したものの体液コントロールが上手くいかず、腹膜透析を離脱し血液透析へ移行する事例を数件経験しました。腹膜透析を行う上で、患者がどのよ

うな援助を求めているかを明らかにすることが治療継続への一助となると考え、腹膜透析を継続できている患者を対象にインタビューを行いました。病棟で勤務しながら研究を進めることは、体力面や時間の確保など大変だと感じる期間もありました。しかしながら、大学の先生方からご指導いただいたことや、卒業研究の経験があったからこそ研究を成し遂げることができたと感じています。行った研究は学会集会での発表にも挑戦しました。院内だけでなく、より多くの方に研究内容を知っていただく貴重な経験を積むことができました。また、他の方の研究を見ることが新たな知識を得ることができ、学術集会への参加は大変有意義な時間を過ごすことができましたと感じています。

コロナ禍の中、日々の看護業務に加えて看護研究やプリセプターを経験し、今年で看護師5年目となりました。病棟のチームや学習会チームでもリーダーを任せられるようになり、リーダーシップの重要さや難しさを体感しています。また、興味のある領域に関する学びをさらに深めたいと考えており、キャリアアップも視野に入れて学習したいと考えています。常に患者の状態が変わり続ける急性期の医療現場で、良質な看護が提供できるようにこれからも自己研鑽を続けていきたいです。



Research introduction

研究紹介

看護系大学の「カリキュラム」や「教養教育」に目を向けてみませんか？

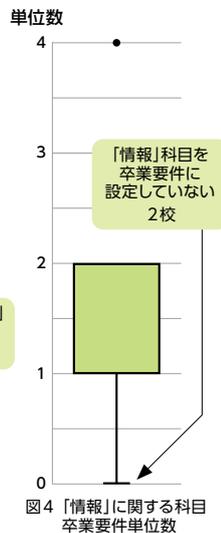
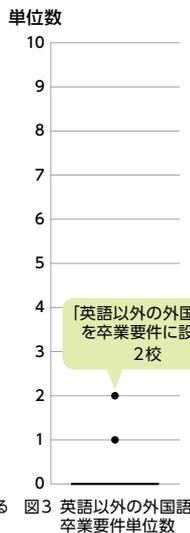
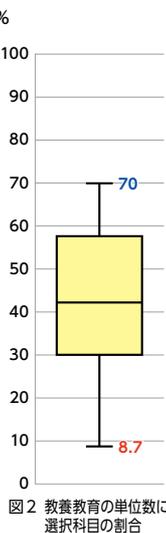
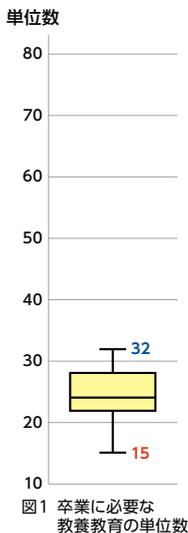
老年看護学研究室 助教 中金 恵里佳

大学で看護師を養成する意義はなんでしょうか？このような疑問から、看護師を養成する大学（以下、看護系）大学の教育内容を表しているカリキュラムを研究しています。

大学では、看護について学ぶのと同時に、教養について学ぶ必要があります。今回は、看護系単科大学（全37校中24校を分析）の教養教育科目が、カリキュラムの中

にどのように組み込まれているか検討した結果の一部を紹介いたします。大学の教養教育科目（以下、教養）は、社会の激しい変化に対応し得る統合された知の基盤を与えるもの、人間としての在り方や生き方に関する深い洞察、現実を正しく理解する力を涵養するための科目で（諸説あります）、外国語科目や情報に関する科目などが含まれます。

卒業に必要な単位数に占める教養単位数の割合や、教養に選択の自由度があるのかという点は、大学によって様々でした（図1-2）。また卒



## 大分県立看護科学大学後援会からのお知らせ

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を行っています。役員は、保護者と大学関係者で構成されています。

会長：3年生保護者  
副会長：3年生保護者、大学長  
理事：1年生保護者、大学学部長  
監事：3年生保護者

### ★総会を開催しました★

入学式終了後、1年生の保護者を対象に開催し、予算の議決や決算の承認等を行いました。総会の終了後、キャンパスツアーを行い、1年生の保護者の皆さまに学内施設を見学していただきました。

### ★4年生に実習の交通費や宿泊費を支援しました★

ゴールデンウィーク明けから長期間にわたる臨地実習にのぞむ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、交通費や宿泊費を支援しました。

### ★若葉祭の開催費用を支援しました★

5月に開催された大学祭。学生の皆さんのみなぎるパワーを感じる2日間でした。ステージイベント等に要した費用を支援しました。

### ★事務局担当のひとりごと★

学業、サークル活動、アルバイトetc...何かと忙しい学生生活。今しかないこの時間を“周りのみんなの助けがあって生かされている”そんな感謝の気持ちを持って、大切に過ごしたいですね。(・∀・)ガッパレ

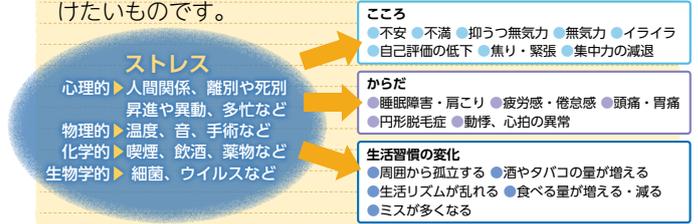
### お問い合わせ

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

### ストレスと健康

ストレス過剰状態が長く続くと、生活習慣病などを引き起こします。健康のために、ストレスをやわらげる生活を心がけたいものです。



### ストレスをコントロールするポイント

- 職場や家でリラックスのためのストレッチ
- ストレス解消や心身のリラックスに効果的「丹田呼吸法」  
おへその下約3cmのところに力を入れて息を吐く：腹式呼吸の一種です
- ゆっくりリラックスして、ストレスを上手に発散させる  
運動やストレッチ 入浴 睡眠 笑う  
音楽や香り 休暇でリセット
- 誰かに話す(相談する)  
話すことで、気持ちが楽になり、スッキリする。  
孤独感や不安感から救われる  
自己洞察ができる等
- 快適な睡眠  
睡眠の質を確保する：  
時間では無く熟睡 同じ時刻に起きる  
光を浴びて快適な睡眠を  
昼寝をするなら20～30分間  
リズムのある食事と生活を大切に

物事の2つの側面(肯定的と否定的)のうち、肯定的側面を見失わないようにして、ストレスとうまくつきあいましょう!!

## Schedule [スケジュール]

7月	1日(月)	第2回看護職キャリアガイダンス
	13日(土)	オープンキャンパス
	15日(月)～19日(金)	韓国ウルサン大学との学生交流プログラム 学生受入
	17日(水)	大学院特別選抜試験(広域看護学・助産学・NP)
	7月16日(火)～9月2日(月)	1～3年次生 夏期休業
	7月21日(日)～9月5日(休)	4年次生 夏期休業
8月	23日(金)	大学院入学試験
	28日(水)	大学院研究中間報告会
	29日(木)	大学院研究計画報告会、論文レビュー報告会
	下旬	韓国ウルサン大学との学生交流プログラム 学生派遣
9月	9月2日(月)～11月22日(金)	老年・成人看護学実習Ⅰ・Ⅱ、小児・母性・精神看護学実習
	21日(土)	公開講座
10月	26日(土)	第26回看護国際フォーラム
11月	23日(土)	学校推薦型選抜試験、社会人選抜試験
12月	2日(月)、3日(火)	卒業研究発表会
	9日(月)～23日(月)	看護アセスメント学実習
	12月24日(火)～1月7日(火)	冬期休業

※スケジュールは、変更になる場合があります。

## 看科大 [24号] クイズ・プレゼント

### 問題 麻原きよみ理事長・学長の出身県は？

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>〒870-1201</p> <p>大分県立看護科学大学 事務局 行</p>	<p>大分市大字廻栖野2944-1-9</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>クイズの答え</li> <li>郵便番号</li> <li>住所</li> <li>氏名(年齢)</li> <li>記事へのご感想や 本学へのご意見</li> </ol>
---	--

**[締め切り] 令和6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。

