

在校生・卒業生・保護者・教職員

進路通信 2015/05 後期

北海道釧路湖陵高等学校進路指導部

◆特集 看護ガイダンス ～看護職への道は現在の延長上にある～ ◆

昨夜、TVをボーッと見ていると、毒針を持つインゲンチャクと「ニモ」はなぜ共生するのか、それを解明したのは日本の女子高生だ、というニュースが飛び込んできました。世界大会の発表会では、昨年本校でも行われたSSHのポスター発表と同じスタイルで行っており、興味・関心を突き詰めることがいかに大事であるか、と改めて認識することができました。

さて、本校でも皆さんの興味・関心を引き出す取り組みとしてさまざまなことを実施していますが、去る5月11日に市立釧路総合病院の看護部長、名塚優子さんを招いて看護ガイダンスを行いました。参加生徒は1～3年合わせて81名と多く、一番広い地学教室もビッシリの中、生徒は熱心にメモを取りつつ、耳を傾けていました。

講話の内容を簡単に紹介しましょう。

- 1 看護師・保健師・助産師とはどんな職業か、なるためにはどんな道があるのか
- 2 看護スペシャリストとは何か
 - ・「専門看護師」（釧路での「がん看護CNS」は2名）「認定看護師」（釧路館内では37名）「認定看護管理者」の3つ
 - ・専門性の高い看護師を認定する制度
 - ・実務経験5年以上でそのうち3年の専門または認定看護分野の看護経験を持つ
 - ・それぞれ定められた教育を受け、審査に合格することで認定
 - ・5年ごとの更新の義務づけ

一般の看護師とは実はあまり給料に差はないそうですが、その専門性を活かして、病院内にブースを設けて一般の人に対する相談会なども開くことができるそうです。
[資料にあった「集中ケア認定看護師」のお話を抜粋]

より質の高いケアを提供するのは、看護師として自分自身がステップアップすることが必要です。今では、医師・歯科衛生士・理学療法士などの他の職種と連携したチーム医療にICUの担当者として参加するなど、知識や経験、調整力といった幅広い力が求められる役割も担うようになり、責任と同時にやりがいも一層増しました。
- 3 大学と専門学校（高看など）の違い
働くときの内容は差がない。給料には差がある。就職してからの方が勉強する内容は難しくて厳しい。大学に入る能力が就職後に活かされる。
- 4 看護を目指している皆さんへ 今できること 仕事の魅力
勉学に励む。感性を磨く（感動することを増やそう）。コミュニケーション能力を養う（意見を言う・伝える努力・聞くこと）。いろんなことにチャレンジしてみる。家庭でのお手伝い（暮らしの中でできることを経験する）

日本国内であれば、全国どこでも働ける。「ありがとう」がうれしい

名塚さんは湖陵が母校で、後輩のために丁寧にそれでいて力強く看護職について語ってくれました。彼女は自分のスキルアップのために40歳を超えてから大学など上級学校に通い、看護師スペシャリストの認定を受けたそうです。40をすぎた私はものすごい衝撃を受けました。

□質疑応答～たくさんの積極的な質問がありました～

Q 今まで仕事をしてきた中で、印象的な出来事は何ですか。

A 自分で呼吸のできない患者さんに対して、どうすれば自分で呼吸できるようになるか、医師や他の医療職者と協力し、本人とも十分相談した上で、食べる練習から始め、最後には自分で呼吸できるまでに回復したこと。看護師をやっていてよかったなと思った出来事です。

Q 看護師として働く上で大変なことはどんなことですか。

A まず、最初は夜勤が大変だと思います。夜勤そのものだけでなく、夜勤がきっかけになって生活のリズムを崩したりする人もいます。また、時には「人の生き死に」に立ち会う仕事でもあるので、精神的にこたえることもあります。あと、土日に仕事が入ることも当然あります。家族や友人など、他の人と休日のサイクルが合わないこともあります。さらに、手術の現場や緊急を要する事態への対処が求められることもあります。大変なことは、どの仕事にもつきものです。看護師という仕事には、大変さに勝る魅力があると思っています。

Q 看護師の仕事はつらいとよく聞くのですが、つらくならないように何か工夫していることはあるのですか。

A 基本的には精神的なタフさは要求される仕事です。しかし、思い詰めないというのが大切で、「明日には明日の風が吹くさ」程度に思いながら仕事をしています。どんなことでもいいと思うのですが、自分なりのストレス発散方法を身に付けておくことが大切であると思います。

Q 認定看護師や専門看護師になったら、専門のことだけをするようになるのですか。

A いいえ。本当は、専門のことだけをしてもらえればいいのですが、そういう状況には現場はなっていません。他の看護師さんと同じように仕事をしつつ、時間を区切って、専門的なこともするという状況にあります。

Q 専門看護師になるために、部署替え等を求めることもできるのですか。

A 例えば、ガンに関する専門看護師になりたいが、今いる部署は、ガンとは無縁の部署である場合、部署替えの希望を出すことはできます。

Q 文理選択をしなければならぬのですが、看護師になるためには、理系に進まなければならないのでしょうか。

A 一概にそうとも限りません。ただ入試科目等のこともあると思いますので、学校の先生とよく相談してみてください。

□生徒のレポートから

レポート提出が義務づけられた生徒は自分たちで「翌日」提出することを約束し、本当にびっしり書いてきてくれました。学年ごとに共通していたのは、

- 1年生～まずは毎日の勉強をしっかりこなしていきたい
- 2年生～コミュニケーション応力の大切さを学んだ。精神的にタフになりたい。
- 3年生～看護師を目指すことを心に決めた！ 勉強は当然だが、それ以外にもやるべきことがたくさんある。

でした。やはり、学年が上がるにつれて、考えるべき観点がより多角的に、かつレベルの高いレポートになっていました。ここでコメントを抜粋します。

3年生

- ・今までは漠然と苦しんでいる患者さんを助けたいという思いで目指していたが、今回の話を聞いて、患者さんの暮らしや生活に目を向けて寄り添う看護師になりたいと強く思った。
- ・看護ガイダンスのような講演などを聴くと、毎回本当にとてもやる気が出ます。
- ・勉強をしている時、ふとなぜ勉強しているのだろう、とやる気を失ってしまうことがあったのですが、今回のガイダンスを受けて心が決まったので将来を見据えて勉強をしようと思いました。
- ・もう3年生でこれからできることといたら本当に行きたい大学・専門学校に受かるためにただ勉強するしかないと思う。また、積極的に医療についての関心を持つこと。
- ・毎回このような講義に出させてもらう度、「看護師になりたい」という思いが強くなってきます。「自分らしく生きることを医療と生活の両面から支える」には相手の気持ちにならなければ支えられません。そのようなことを毎日している看護職の方々には本当にすごいな、と思います。私もそのような看護師を目指して、今やるべきことと向かい合って頑張りたいです。
- ・私は「どんな経験でも直接役に立つ」という言葉が印象に残った。今までの経験、これからの経験、全てを大事に心に留めたいと思った。また、医師とは少し異なり、「生活」について考える役割であると学び、改めて大切な職業であると再確認し、同時に私にもそんなことができたらいいな、と思った。
- ・日常的な会話の中で、相手の意図をしっかりとかみ取り、きちんと私からも言葉で返す、言葉のキャッチボールをより大切にすべきだと思った。
- ・講師の方の優しい言葉遣い、何といても笑顔を絶やさずに講義してくださっている姿を見て、笑顔は治療の一つにもなっているのかな、と思った。
- ・「感動することを増やそう」という言葉が心に響きました。これをすれば自然と視野が広がると思うので、限られた時間ではあるけれども多くのものに触れ、たくさんの人との関わりを持ちたいです。

2年生

- ・肉体だけではなく、精神的にもタフでないといけないと聞いて、私は体力には自信があるけど精神的にはまだまだなのでこれから学校の経験などを踏まえてタフになることが必要だと思った。
- ・看護師はやはり大変な仕事そうだと、思ったけど講師の方が30年続けてやめようと思ったことがないと言っていたのを聞いてやりがいのある仕事なんだな、と思いました。
- ・「タフ」で「何とかなるさ」という考えの人が良いとおっしゃっていて少し自信がつけました。メンタルもかなり大事なんだろうなと改めて感じました。
- ・勉強をまず頑張る。そしていろいろなことに興味を持っていろいろな体験をする。いつもやろうと思ってできないことをできる人になりたい。

- ・やはり学力向上のために努力しないといけないなと思ったのと、私はストレスをため込みやすいタイプなので、上手な発散法を身につけたいと思いました。
- ・実際に働いている方の話を聞いて、医療の考え方が変わった。保健師にこだわらなくても地域の人と関わってあんなに温かい気持ちになれるんだな、と思った。
- ・私が一番強く感心したところは、講師の先生が自分の仕事にやりがいを強く感じ、誇りに思っていることです。辛いことがあっても、そのやりがいから比べればどうってことはないとおっしゃっていました。
- ・まだ看護の方に進むか迷っているけど、感性やコミュニケーションが大切と言っていたので意識して生活してみようと思った。

1年生

- ・大変な仕事でもあんな風に「楽しい」と言えるのなら、看護を通して患者の人生に触れ、支えて自分の全力を注いでいく仕事も素敵だと思いました。
- ・看護職を目指す目指さない関係なく、勉強はしっかりとやっていきたいと思いました。
- ・退院した後でも患者さんが顔を出してくれるのは、それだけで感謝されていてやりがいがあるなと思った。
- ・1年生でこの講義を受けたことは本当に勉強になった。今できることをしっかり考えて、将来役に立てるような高校生活を送りたい。
- ・薬剤師や看護師になるのはボランティアに励んだり、音楽鑑賞、映画を見て感動したりなど、今からでもできることを一生懸命やっていきたいなあと思います。
- ・どんな仕事もそうだけど、看護師になるのは甘くないと思った。これからの自分の進路なので、どんどん情報を集めて自分の将来を具体的に考えようと思う。

後日、担任の先生を通じてレポートを返却します。ここで取り上げた箇所には赤線を引いています。本当によくレポートしてくれました。

□最後に そしてこれからは

レポートにたくさん記載されていましたが、最後に名塚さんが話したのは、どんな人が向いているのかでした。まずはタフであること。これは夜間勤務もこなす肉体的なこともあります。患者の死と向き合う精神的な強さが求められます。そしていろんな悩みやストレスがあったとしても翌日には新たな気持ちになることができる子、とのことでした。

必ず就職先のあるこの業種、しかし100%就職できるからこそ、求められるスキルも高い、ということが感じさせられたガイダンスでした。

今後このような機会は①看予備主催の説明会が年に2回 ②勤医協主催の夏休みに実施される看護実習 ③9/18札幌医科大学による説明会 ④11月頃に公欠を伴う看護体験があります。ぜひ、足を運んでください。その前にまずは定期考査、全力で取り組みましょう。名塚さんの素敵な笑顔を思い出しながら。



