

在校生・卒業生・保護者・教職員

# 進路通信 2018/06 中期

北海道釧路湖陵高等学校進路指導部

定期試験はいかがだったでしょうか？特に1年生は初めての定期試験であり、2年生にとっては初めて選択科目が入った考査でした。また、3年生にとっては大事な仮評定がつくテストでもありました。今更、テストの点数は変えられませんが、今からでもできることをしっかりと行って下さい。昨年の統一学校説明会で講師の先生が「**1度受けたテストは必ず100点を取れるようになるまで復習するべし**」と語っていました。テストが返されてきたら、その日のうちにしっかりと復習してしまいましょう。

さて、今回の進路通信は約1か月前の5月18日（金）に本校を会場に行われた「**看護ガイダンス**」についてまとめたものです。講師として天使大学看護栄養学部看護学科教授の菅原邦子先生にお越しいただき、看護希望者約70名に対して講演していただきました。70分の限られた時間でしたが、看護希望者はもちろん、その他の進路希望者にとっても将来大切になるような重要なメッセージが込められていました。担当者（一瀬）なりに講演の内容をまとめましたので、ぜひ読んで下さい。

## ★看護職（3職）とは

まず、**看護職には看護師・助産師・保健師の3種類の職種があります**。看護師とは、傷病者や褥婦（出産をした人）の世話や医師の診療の補助をする仕事です。医師の指示により医療行為をすることもできます。病院や診療所の他に、訪問看護ステーションや介護老人保健施設、高齢者施設などで働いています。救命救急・ICU・手術室・回復期病棟・小児看護・新生児看護・NICU・緩和ケア病棟・老年病棟・在宅訪問看護など様々な領域があり、**人のライフサイクルの全てに関わる職種**です。また、看護師は交代制で24時間その患者を診ている唯一の職業ということで、チーム医療の際にチーム内調整を任されています。さらに、大学院などで学び専門性を高めることで、専門看護師（CNS）や認定看護師（NP）、高度実践看護師の資格を取得したり、看護管理者や看護教育者、看護研究者になったりすることもできます。また、国際分野では、海外青年協力隊やWHOなどで働くこともできます。

助産師とは、病院や助産院、母子センターなどで働き、正常な出産の介助や妊婦・産婦・新生児への保健指導を行います。赤ちゃんとお母さんの2人の命を預かるとともに、新しい家族の形成にも関わります。3職の中で唯一、開業権をもっており、助産院を開業して正常な出産を取り扱うことができます。また、中学校や高校での性教育活動なども行っています。天使大学ではマダガスカルに助産院を作っており、そこで助産を行うという国際助産の道も開かれています。このように、**助産師は女性のケアを中心とした仕事です**。4年制大学の中には看護師の資格と同時に国家試験を受けることができる大学もありますが、4年間で学ぶことが多くなりすぎるため、天使大学では看護師の資格を取得した後、専門職大学院の2年間で助産について学び、国家試験を受けるようになっていきます。

**保健師は、健康教育などの予防的ケアを行うのが中心的な仕事です**。保健所や保健センター、市町村役場など、行政の保健師として、地域住民の健康を守り、健康レベルを上げるために、政策を立て予算を請求するなどの仕事もあります。また、災害時には医師と一緒に健康状態調査を行うなど、住民の状況に寄り添い、健康を守っています。また、企業で働く産業保健師や、学校で働く養護教諭（2種免許）になることもできます。保健師の資格も、4年制大学で看護師と同時に国家試験を受けられる大学もありますが、天使大学では大学院の2年間で保健師について学び、国家試験を受験することができます。

## ★看護職の魅力

大学2年生で2週間の実習を行った学生の感想の中に「出会ったときには寝たきり生活で表情もうつろだった患者さんが、関わり続けていく中で決して『寝たきり老人』ではなく、楽しい時に笑うようになっていった姿を見て、**人間は死ぬまで終わりではない。看護とはどんな時でも希望を作り出す可能性に満ちているのだと確信した。**」というものがあつたそうです。看護をすることによって、その人にとって良い変化が生まれることが看護職の魅力です。また、別の学生の感想に「援助や技術だけではなく、患者さんのそばにいること、心の支えになることも看護だ」というものもありました。「医師はcure 病気を診るのが仕事 看護師はcare 人を見るのが仕事」と言われています。治療に伴う患者さんの生活全体を看るのが看護職のやりがいだそうです。

## ★看護職に求められる力

看護職は人間を相手にする職業です。赤ちゃんが受精したときから新生児期、小児期、成人期、高齢者までライフサイクル全ての健康や病気について専門的にかかわる職業です。だから、**人間を尊重できないと看護職はできません**。命・死・生活・人生に関わる援助者としてその人の価値観を尊重し、徹底してその人に向かい、その人の尊厳を守ることが必要です。看護師は、与薬や注射などの治療技術のほかに、日常生活援助、体温・脈拍・血圧の測定、コミュニケーション、退院支援・退院調整、治療や生活についての相談、予防・教育活動、チーム内調整などを行っています。そのために必要な力として、想像力・創造力・共感力・受け入れる力・俯瞰する力（自分を客観的に振り返る力）・協調性・チーム力・思考力・対人力（コミュニケーション能力）・倫理観などがあります。看護実践は見えにくいですが、研究成果によって裏付けられた専門知識や技術という看護の科学性と、実際に患者さんに触れてコミュニケーションを取ることに由来するケアリングの力によるものです。

## ★大学で学ぶメリット

看護師の国家試験を受験するためには、最低97単位（実習23単位 1単位＝1週間）が必要です。3年制の看護学校などでは、決められた授業で必要な単位を取得し国家試験を受験します。しかし、4年制大学では4年間で126単位以上取得します。看護学校などより単位数が多い分、教養科目や大学独自の科目を学ぶことができます。さらに、看護学校では取得できない「学士」の資格を取れます。大学での学びには履修登録があり、自分で受ける授業を選択します。また、予習・復習が前提です。文献を読んだり、レポートを書いたりしなければなりません。そのため、主体的に学ぶ力が身につきます。大学は自由ですが、それに伴う責任が生まれます。天使大学では、講義→学内演習→技術のテスト→実習という形で、技術をトレーニングし、患者さんの安全・安楽を確保しているそうです。このように単位数が多いことや主体的に授業を選択できることによって学びが充実するため、**大学卒の看護師の方が、看護実践が根拠・理論に基づいている、大学で卒業論文や実習レポート作成をしているため文章作成能力が優れている、看護のキャリアを継続する割合が高い、認定看護師や専門看護師になる割合が高い、論理的に物事が整理できる、自己学習力がある、自分の考えを持ちはっきりと意見を言えるなどという点などで評価されています**。また、サークルなどの課外活動は自己を知るチャンスであり、主体性や対応力、協調性を養うことができます。勉強・アルバイト・サークルのバランスを取る力をつけることも、社会に出た後に役立ちます。このようなメリットがあるので、4年制大学で学ぶことをおすすめしています。

## ★高校生活の過ごし方

高校生活では、「学力の3要素」といわれる、知識・技能の確実な習得、思考力・判断力・表現力、主体性を持って多様な人々と協働して学ぶ態度を身につけて欲しいそうです。知

識や技能を覚えるだけでなく、その知識や技能を持って、患者さんにどう関わったらいいかを自分で判断して提供して、そのことを評価できて、また主体的に組み立てていく力が必要になるからです。特に、知識・技能では、読み書き・計算・ITスキルなどの基礎学力に加えて、生物と化学を身につける必要があります。生物と化学は、大学で学ぶ解剖学や生理学のベースになるため、とても重要だそうです。**看護職を目指す人は、必ず生物と化学を履修して欲しいそうです。**また、看護職は3K（きつい・汚い・危険）と言われています。自分の体を守りながら、感染症の人に対応することもたくさんあります。もし体調を崩してしまうと、他の人がその人のカバーをしなければならなくなってしまいます。**自分の健康管理が大変重要なため、早起きして朝食を取るなどの基本的な生活習慣も身につける必要があります。**さらに、人に関わる仕事であるため、人間性や倫理観、マナーも必要です。

また、看護体験は、現実を知り、看護師に必要な能力と自分の適性について考えることができるため、迷っている人ほど実際に体験して欲しいそうです。もし、そのときに自分には向いていないと思ったとしても、それでも看護に興味があればぜひ看護職を目指してほしいそうです。

### ★最後に

看護職は、それぞれ専門性の高い職業です。**生涯の仕事として、自分の可能性をかけて、社会に貢献できる仕事です。**また、湖陵生で看護職を目指している人は、ぜひ大学を受験して欲しいです。**4年間の学部教育によって、俯瞰する力や構造的に見る力、論理的に議論していく力を培うことができます。**看護大学には、それぞれ特色があります。経済的な問題や、それぞれの大学が目指している理念などが違うので、情報収集したり、オープンキャンパスに参加したり、その大学に行っている先輩たちから話を聞いたりすることによって、自分に合う大学を選んで欲しいです。

### ★看護ガイダンスを受講した生徒の感想

看護ガイダンスに参加した生徒のレポートからいくつかのコメントを紹介します。

・現在「チーム医療」が重要視されていて、看護師もその中で胎児な立ち位置に居るので、協調性や他者を受け入れ、互いを思いやる気持ちが大切なのだと考えました。

・看護師という仕事は人の命だけでなく、生活や人生にもかかわる援助者であるということ、常に頭に入れて忘れないようにしておきたいです。

・看護師は夜勤があったり、感染症の危険、汚れる仕事、死んでしまう人との関わり、力仕事など、精神的にも肉体的にも疲れることや大変なことがたくさんあることがわかった。しかし、その分やりがいもたくさんあり、とても責任感のある良い仕事だということが、菅原先生の口調や表情から伝わった。

・求められる力として、想像力、共感力、受け入れる力、俯瞰する力、協調性、チーム力、思考力、対人力（コミュニケーション能力）、倫理観が必要とされるので、主体性を持って多様な人々と協働して学べるような活動や看護体験をしていきたいです。

・生物や化学は大学に入学後も使っていくそうなので、センター試験対策ではダメだと思った。

・看護職は全てに人の命に関わってくるので、非常に責任が重いと感じた。今の自分にはまだその覚悟ができていない。けれども看護師になって患者さんに「ありがとう」と言われる

ような感謝される人になりたい。

・菅原先生の「患者さんは『私』と同じように感情・価値観があり、自分なりのやり方をやってきた人達なので、患者さんを尊重し、どう向き合うかが問われる。医師が病気を診る“cure”なら、看護師は人を見る“care”だ」という言葉が心に残った。私も優しさを押し付けるだけの看護師ではなく、その人をしっかりと“診て”その人の意思を尊重し、患者さんに寄り添っていけるような看護師になれば、と感じた。

・菅原先生が繰り返しおっしゃっていた、「患者さんにはいろいろな人がいます。その一人一人とどのように向き合うかが重要なのです。」「看護師は患者さんの一番近くにいる存在で、チーム医療のリーダーになる立場です。」ということにとっても感銘を受けた。世の中にいろいろな人がいるのはわかっていたつもりだったが、この言葉を聞いた後に自分の言動を振り返ってみると、自分の意志を他人に押し付けたり、少しの嫌なところだけでその人を嫌な人だと思い込んでいたりして、他人についてよく考えられていないんだと痛感した。私はまだ「学校」という狭い世界しか知らないのに、このままでは仕事が嫌になってしまうと思った。性格上、合う人合わない人がいるのは当然だが、合わない人も同じ人間で様々な考えを持っているんだということを胸に刻み、今まであまり話したことの無い人たちとお話して「いろいろな人」の心に触れていきたいと思った。

・私は人と話すのは得意ではないが“コミュニケーションは技術”とおっしゃっているのを聞いて、やれば出来るものなんだな、と希望が持てた。チーム医療の要とも言える看護師に対人力は必要不可欠なので、普段から、人と話すことから避けず、正しい日本語を使うように心がけたい。

・高校よりも、より予習、復習が重視され、自分の意見をハッキリと伝える力が大切であることがわかった。また、知識を使って、思考、判断、表現をする力がより求められる。つまり、高校の頃からの自己学習力や主体性が重要であると思う。今からもう未来への道は始まっていると感じた。

・看護師はやはり大変だという話をよく聞くが、どんな時でも希望をつくり出し、人と関わることで相手が変わるところを感じられる職業だと聞き、やっぱり私は看護師になりたいと強く思った。そして、この気持ちを忘れず、勉強に励みたいと思った。

・看護を含め、医療の現場というのは相当な覚悟が必要な世界なのだと改めて思い知った。ただ「やりたい」という気持ちだけでは生きていけないのだと実感すると、より一層気合が入った。

・看護でも、他の仕事でも、判断力、思考力、主体性、協調性、想像力などの力が求められることがわかった。大学の入試が変わり、上記の力が今以上に必要になると思うので、これからの日常生活でも、これらの力を高められるように意識して生活していきたい。

・私は看護職に進みたいと決めただけではないが、今回の話を聞き、その職業の良い面だけでなく、大変な面、つらい面も照らし合わせたうえで職業（進路）選択をしなければならないと思った。勉強の身に熱中するのではなく、コミュニケーションや学びを通して人としての土台や考え方、意思を確立させていきたい。学ぶ姿勢を大切に、広く様々なことに興味を持って接することで後悔のない選択をしていきたいと思った。