

富良野看護専門学校 広報誌

# 看心のら 第2(39)号

発行日 平成27年7月1日

発行者 富良野看護専門学校

## <巻頭寄稿>

### 本校学生に期待する

事務課長 松本 博明

学校の授業等の展開はどうでしょうか？

内容の濃い、スピード感ある講義や、看護技術など初めは難しいと感じることもあるかもしれません、しかし、「絶対看護師になる」という目標に向かい、自分の夢を実現する為の道具が勉強ですから、瞼を重くしてはもったいない。

将来の自分が看護師として活躍している姿を想像し、興味を持ち、学習することで自分の脳に喜び（ドーパミン）を放出させましょう。楽をすると楽しいのではなく、苦しいことをやるからこそ楽しいのです。

人間のキャパシティは案外自分で考えている以上に大きいものです。

苦労したほうが 成し得た時の達成感は強く、悩み多き学生生活を送った方が人間性豊かで味が滲み出、魅力も増すのではないでしょうか、それも看護に活かせるものだと思います。後で振り返ってあの時に悩んでいたことが懐かしく思えるよう今を大事に過ごしましょう。

将来、人から感謝の言葉を頂けるユーモアのある元気な人になってほしいな～。

## <教育活動報告> 平成27年度 新入生 市内施設見学 感想文

6月4日(木)に恒例の第1学年市内施設見学が行われました。地域に貢献する看護師を目指すためには、先ずは富良野市のよさや可能性についてよく知ることが大切です。将来の地元就業に向けて自己の足元から郷土を理解し愛着する心を高めることを目的に市内約10ヶ所の公共施設や観光・文化施設を見学しています。学生の感想文を随時連載します。

□ 6月4日(木)に市内施設見学を行いました。目的として市内の文化施設や公共施設を見学し、地域社会への関心を高めることを念頭に置き見学に挑みました。観光や農業、生活水やゴミ等の生活に関することなど、多くの方が富良野市の為に関わり、活性化や生活しやすい環境作りに研鑽されているのだと感じました。今回学んだ事をきっかけに、今後の学校生活では、富良野市に貢献できるボランティア活動に積極的に参加したいと感じました。例年、各施設の関係者の皆様には、ご多忙のところ本校企画の受け入れ快くご協力・ご支援いただき厚くお礼申し上げます。 1年 萩戸 裕子

□ 今回、富良野市内見学として、富良野チーズ工房をはじめとする観光名所や、ゴミ処理施設など計6ヶ所を見学させて頂いて、これらの施設と富良野市がどのように結びついているのかを学ぶ事ができました。何度も行ったことのある施設が多かったのですが、もう一度見せて頂くことで改めて富良野市をいかに盛り上げ活性化しているのかを、前と違った視点で見ることができ、すごく有意義な体験をすることができたと思います。今自分が富良野で生活することができているのは、沢山の方の支えがあるからということも強く思いました。そのことを励みに精進していきたいです。

1年 村上 穂香

・・・ SCHEDULE ・・・ 6/8~8/29 の行事・動向（含終了）

- 6/8 (月) ~26 (金) 3年実習2クール目 ~12 (金) 1年基礎実習 I ①
- 6/15 (水) ~26 (金) 2年老年看護学実習 I (病院)
- 6/29 (月) ~7/17 (金) 3年実習3クール目
- 7/3 (金) 平成27年度旭川地区看護学校親睦体育大会(旭川市総合体育館)
- 7/14 (火) 2年 解剖見学(旭川医科大学病院)
- 7/22 (水) 全学特別講演会「看護師のキャリアデザインを考える」講師 伊藤 聖美 氏
- 7/23 (木) ~8/19 (水) 夏季休業 □ 7/28 (火) 北海へそ祭り参加
- 8/22 (土) 第22回富良野看護専門学校祭 □ 8/29 (土) 実習指導者研修会

耳よりヘルシー HEALTHY トピックス

心身のストレス、スランプを予防するには

「責任感が強い、几帳面で頑張る、我慢強く気配り出来る」様なタイプの人ほどストレスによる心身不調に陥りがちのようです。やる気が出ない、不安や焦りを感じる、体がだるく疲れる、食欲がない、頭痛や腹痛等の不調を感じ、自分で対処できない場合は、勿論専門医による治療が必要ですが、日頃からこのような状態を防ぐには、不安やイライラ、感情の暴走を抑制する「幸せホルモン」セロトニン」を増やすことだと言われます。①早寝早起き ②太陽光を浴びる ③リズムある運動 ④よく噛んで食べるなどの生活行動習慣によってその分泌が高まります。ストレス、スランプは、自ら一步踏み出す行動が解消の糸口のようです。 <参考：教職員のための共済フォーラムNo.690 Health & Care>

† † † あ・ん・て・な ANTENNA † † †

富良野看護専門学校 学校祭 8月22日(土)開催 午後一般にオープン！

今年の学校祭のテーマは、「Hand in Hand～手を取り合って～」です。看護の「看」の字は手と目からなり、「看護は手から」という意味も含まれているようです。校舎内外で看護体験や展示、縁日やお茶、ゲームコーナー、フリーマーケットなど色々な企画で準備を進めているところです。地域に公開し、子どもから高齢者までどなたでも自由にご来場できます。この機会に本校の頑張る学生の様子や学修の成果の一端を是非ご覧いただきたいと思います。ご支援・ご協力いただきます市内の事業所等関係機関にお礼申し上げます。

ささやき S&T ・・・ 学生の 教員の みんなの声

S：2クールが終了しました。連続実習は大変ですが、グループメンバーと協力し合い、高め合いながら頑張っていきたいです。少しずつ、着実に成長していきたいです。(3年 竹田 歩) S：先週実習が終わりました。実習の次はスポーツ交流会、次は毎週テストと忙しい1ヶ月ですが、再試にならないようしっかり勉強し、テストに臨みたいと思います(2年 I・K) S：入学してから2ヶ月が過ぎ、ベッドメーキングの試験が始まり、本格的に忙しくなってきましたが、7月には学科試験がたくさん入っているので、真剣に取組んでいきたいと思います(1年 相澤 結奈)

T：初めての教員という仕事で、1年生と同じ気持ちで毎日を過ごしています。学校の行事や学年の実習が始まり、緊張しながらも病院や施設に行き、学生と一緒に笑顔で過ごせるように頑張ります。(教員 和田 浩幸)