

CAMPUS NET

特集

仕事や家庭と両立しながら大学院で学ぶ魅力



20th Anniversary

石川県立看護大学は
令和2年4月、
開学20周年を迎えました。



20周年を記念して昨年までに行われた実習やイベントなどの写真を集めました

vol.38
NOVEMBER
2020

仕事や家庭と両立しながら 大学院で学ぶ魅力

本学の大学院はこれまで150名を数える修了生を輩出し、多くの臨床や看護教育の場で活躍しています。大学院生の中には子育て中や働きながら学んでいる人もたくさんいます。苦労は多いと思いますが、「学ぶことの楽しさ」を実感している大学院生に、その魅力をお聞きました。

CASE 1 助産看護学分野で学ぶ2名の本学卒業生

——大学院に入学したきっかけと本学を選んだ理由を教えてください。

高尾 子どもが好きで助産師になりたくて大学卒業後に専門学校への進学を考えていたのですが、妊娠して進学をあきらめました。その後、子どもを4人出産し、助産師さんと関わっていくうちに、助産師になりたいという気持ちが再燃しました。母校の大学院に助産看護学ができたことを知り、自宅からも近く通いやすいこともあり、本学を選びました。年齢が高くなると勉強についていけない不安だったので、少しでも早い方がいいと思ったのですが、子どもたちの受験のタイミングなども考えて、まずは今回チャレンジしてみることにしました。正直、1回で合格するとは思っていなかったのですが、合格通知が届いたときは喜びよりも驚きの方が大きかったです。

洞庭 助産師に興味をもったのは、学部生のときの母性看護学実習で分娩を見学したときからです。陣痛に耐える産婦さんに私は何もできずにおろおろしていたのですが、助産師さんが陣痛の合間に話しかけたら産婦さんがリラックスしたのがわかりました。また自分自身が婦人科を受診した経験から女性の生

博士前期課程
助産看護学領域
助産看護学分野 2年

高尾 千恵子さん
洞庭 真由さん



涯を通しての健康をサポートする助産師の役割に興味を持ちました。大学院は2年間をかけて学べるので、じっくり深く学びたい自分に合っていると思いました。本学を選んだ理由はシミュレーションなどの設備が充実していることと、学部生の頃からよく知っている先生方と継続して学修していくことに安心があると思ったからです。

——ご家族は大学院へ通うことは理解いただけましたか。

高尾 私が助産師になりたいことは主人も知っていたので、進学することは理解してくれています。経済面や家事の負担が増えることに対して不安もあったようですが、お互いの親にも助けてもらいながらなんとかやっています。子どもにも負担はかけていると思いますが「がんばってね」と言ってくれるので、それがすごく心の支えになっています。子どもとの時間は大切



左から高尾 千恵子さん、洞庭 真由さん、瀧 耕子教授

CASE 2 働きながら「がん看護専門看護師」を目指す

——大学院に入学したきっかけは何ですか。

以前からがん看護専門看護師(CNS)になりたかったのですが、大学卒ではないので難しいと思っていました。しかし、実務経験や研究や学会での発表といった実績で受験資格を認められて、進学することができました。

がんを学びたいと思ったのは、30代前半に同世代のがん患者さんに出会ったことが大きいです。当時の私は苦しんでいる患者さんや家族に何もしてあげられませんでした。それから疼痛のコントロールや家族への関わり方などを学びはじめました。そして、知識や技術を習得するうちに、自分でできることは小さい、周りを巻き込む力をつける必要があると感じました。

子どもたちも成長してあまり手がかからなくなり、年齢的にもよいタイミングでした。看護師になって20年以上が経ち、残りの看護師人生は自分がやりたいことをした方が楽しいのではないかと、専門性を生かした仕事をしたいと思うようになりました。

——仕事と両立されているそうですね。

勤務先には働きながら学ぶことを奨励する制度があり、物心両面で支援してもらっています。社会人のための長期履修制度を利用して、3年での修了を目指していて、大学の先生方にも実習のスケジュール調整などいろいろ協力いただいています。

家族も理解してくれています。子どもたちも医療を身近に感じて

博士前期課程 実践看護学領域
成人看護学分野 1年

天日 更織さん



いるようで、長女は大学で医療関係を学んでいて、いろいろ相談してくることもあります。

大変なこともあります。大学院で学んだことが臨床の現場で生かされたり、逆に臨床で経験したことが授業で再確認できたり、互いにより影響を与えています。臨床で辛いことがあったときに学ぶことでリフレッシュできることもあります。

——大学院での学びはいかがですか。

とても楽しいです。興味のある分野なので講義もレポート作成も苦になりません。この大学は図書館や情報処理演習室など設備が充実していて、看護を学ぶのにとってもよい環境だと思います。今は新型コロナの影響でZOOMを使ったリモートの授業も多いのですが、仲間と資料を共有したり、たくさんの先生の授業を受けたり、うまく活用できています。リモートでの授業は時間を効率的に使えて、メリットも大きいと感じています。

自分がやりたいことを深めることで、よりやりがいをもって仕事ができると思います。家庭の事情などで難しい時期はありますが、大学院へ進学する人がもっと増えてほしいですね。

にしたいので、学校や保育園に行っている時間や寝かしつけてからの時間に集中して勉強するようにしています。

洞庭 家族は大学院進学を応援してくれています。去年、結婚したのですが、2年間は学業優先にさせてもらっています。家事を分担したり、話を聞いてもらったり、精神的にもサポートしてくれています。

——大学院での学びはいかがですか。

高尾 大学を卒業してから10数年、看護師として働いていたので最初は戸惑いました。パソコンの使い方やプレゼンテーションなど、分からないことばかり。場違いなところに来てしまったと

思いました。同級生にいろいろ教えてもらいながらやってきました。実習も1年目は何をすればいいかもわからなくて苦労しましたが、だいぶん慣れて、今年は楽しく取り組みました。

洞庭 多くの方にサポートしていただきながら、恵まれた環境で学んでいます。私も実習は辛かったですが、自分の人生のモデルになるような助産師さんとも出会えました。大学院は幅広い世代の学生がいて、様々な経験などをお聞きできるのも魅力です。

高尾 今年はコロナ禍で会える機会が少ないのですが、もっと他の専攻の大学院生とも関われる機会が増えるといいなと思います。

担当教員からのメッセージ

助産看護学分野では、各演習・実習、論文指導など、教員が持ち味を出して工夫しながら進めています。プレゼンテーションの機会に助産学分野の教員が集まると、各々の臨地での経験や育児経験者の話がはじまります。皆さんの家事や子育ての経験も活かしつつ、幅広い学び方ができるのがよいですね。将来、家庭との両立を理解できる助産師になってくれることと思います。教員や先輩、後輩とのつながりが深いのも本学の魅力です。今年はできませんでしたが、去年は家族ぐるみでバーベキューを楽しみ、将来のことなども語り合いました。それぞれ研究テーマは違っても、様々な分野の教員にも相談しやすい環境が整っています。



女性看護学分野 教授 濱 耕子

新型コロナウイルス感染を予防するために

いまだ終わりの見えない新型コロナウイルス感染症。これから冬に向けてはインフルエンザの流行時期とも重なり、引き続きの予防対策が必要となります。人類生態学、環境保健学、衛生学を専門とする今井秀樹教授に新型コロナウイルスのメカニズムや予防についてお聞きしました。



今井秀樹 教授

——コロナウイルスとはどんなものなのでしょうか。

細菌とウイルスの違いは？

細菌は細胞をもった「普通の」生き物で、自分でエネルギーを作り出し、自らを増やしていきます。ウイルスは自分だけで複製を作ることが無く、他の生き物のDNAやRNAを借りて自分を複製します。複製が行われない間は遺伝子とタンパク質の粒として存在しているだけ。そのウイルスが何らかのきっかけで別の生き物の体の中に入ると突然自分を活性化させます。新型コロナウイルスは人間の体内にあるプロテアーゼという酵素を使って自分を活性化させ、肺の上皮細胞に入り込みます。そこで上皮細胞のDNAを使って自分のRNAを増やします。そして、あるとき突然、人間の上皮細胞にウイルスがわっと現れるのです。それが何十倍にもなり、肺のあちこちに広がると、上皮細胞がどんどん死んでいき、他の細菌も感染しやすくなる。そして肺炎になる。これが新型コロナウイルスに感染して重症化した状態です。

——「陽性」「陰性」というのはどのような状況なのでしょうか。

ウイルスが肺の上皮細胞の中で暴れていても、ある程度増えないとPCR検査や抗原検査では反応しません。検査で反応すると「陽性」になりますが、「陰性」の場合でもウイルスが無いとは言い切れないのです。「陽性」になっても症状が出ない人がいますが、体の免疫細胞がうまく働いているからなのでしょう。しかし、症状は出なくても感染はします。インフルエンザは症状が出てから人にうつすのですが、新型コロナウイルスは症状が出る前にうつしてしまう。これが大きな特徴です。知らないうちに他人や物と接触し、ウイルスが広がってしまうのが困ったところですよ。

——感染を防ぐにはどのような対策が必要でしょうか。

まずはマスクです。効果は動物実験でも実証されています。マスクをしている人は多いですが、正しい使い方はあまり理解されていません。よくマスクの上から鼻を触る人がいますが、ウイルスを触っているようなものです。マスクは触らないのが原則。外すときはゴムひもをもってください。ウイルスは粘膜から体に入りますから、口や鼻とともに目にも気をつけましょう。

新型コロナウイルスは感染経路がわからない例も多く、3日ぐらい生きていても言われています。エタノールで拭いたり、石けんで洗うとウイルスを覆っている油膜が壊れて、ウイルスも破壊されます。この油膜が破壊されるのはエタノールが乾く瞬間。濡れている間はウイルスはまだ生きていますので注意してください。スプレー式の消毒液を使う場合は、振りかけるだけではなく、まんべんなく拭くことが大切です。あとは、基本的なことですが、他人との距離を保ち、接触を避けることです。本学でもできるだけ間隔をあけて授業を行う、学年ごとに通学日を設定するなど、密にならない対策を講じています。

不自由はありますが、皆が自覚して予防することが、感染を防ぐために大切であるご理解いただければと思います。

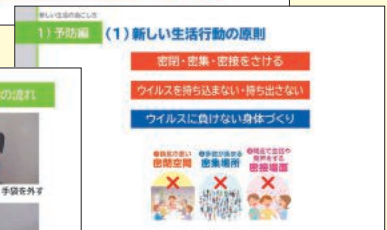


高齢者施設・障がい者施設職員向け 新型コロナウイルス感染予防動画を制作しました

高齢者や障がい者が新型コロナウイルスに感染すると重症化することが多いと言われていいます。高齢者施設や障がい者施設では、日頃から感染予防に取り組んでいますが、ケアを行う際は、身体的な接触が避けられず、集団生活のため、密集になりやすいという特徴があります。

石川県立看護大学では、石川県の委託を受け、施設における感染予防を支援するため、新型コロナウイルス感染症対策に役立つ動画を作成しました。

現場でのケアを担う職員向けに、新型コロナウイルスの基礎知識、標準予防策の基本、施設管理と利用者のケア、施設職員の体と心のケアをわかりやすく紹介しています。各施設での職員研修や、実際に感染が疑われる方が発生した場合など、様々な場面でご活用ください。動画は本学のホームページより閲覧できます。





教授 垣花 渉
Kakahana Wataru

専門分野 体力科学、
初年次教育

● PROFILE

静岡県出身。2007年に本学へ赴任。学生の「社会人基礎力」育成にあたるとともに、中高年の健康づくりをテーマに、県内地域の健康増進に関する教育・研究に取り組んでいます。

住民の健康や体力を維持・増進するための行動科学・社会支援型アプローチ

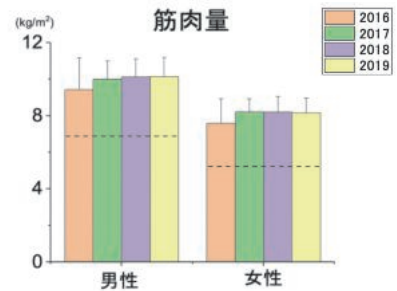
【研究のきっかけ】

運動不足は、すべての世代に共通な健康問題です。注目されていますが、一向に改善されません。なぜでしょう？おそらく、“わかっちゃいるけど、やめられない”からです。人はアタマでわかっているけど、不健康な行動を改めるのは簡単ではありません。そんなとき、“意志が弱い”“やってもできない”を問題にすることは、ナンセンスです。大切なことは、“こうしたら、うまくいくかも”のおせっかいヒントを、的確なタイミングで出し、“それとなく”運動へ導くことです。運動指導の経験からつかみ取った私の知見です。

【研究の内容】

現場の知見を科学的に立証するため、お年寄りの運動習慣が体力や体組成に及ぼす影響を調べています。運動は“楽しい”ことが大事なため、身体を動かす楽しさを味わえるイベントを開きます。楽しいことがわかると運動は長続きます。わかったあとは、自分のペースで運動に取り組んでもらいます。私の役割は、おせっかいヒントを的確なタイミングで出し、健康を楽しむ環境をつくることです。地道な研究から、おもしろい

ことがわかってきました。無理のない運動を自分のペースで行うと、お年寄りの筋肉量は増え、持久力は向上する可能性があります（図参照）。きつい運動を我慢してやらなくてもいい、ということです。



講師 松本 智里
Matsumoto Chisato

専門分野 成人看護学

● PROFILE

1982年、富山県魚津市生まれ。金沢大学医学部保健学科看護学専攻卒業。金沢大学大学院医薬保健学研究科修士終了。金沢大学附属病院にて看護師として勤務。2014年に石川県立看護大学助教として着任し、2019年より同講師。

股関節疾患を持つ女性の歩容と心理社会的要因の関連について

みなさんは、自分の歩き方を意識したことがありますか？歩容とは歩く姿の見た目のことです。「傾いて歩いてるとみっともないでしょ。自分の歩く姿を見たくなかった。誰かに見られたくもないしね。」これは私が学生の時に、変形性股関節症を持つ患者さんからお聞きした言葉です。この疾患は、中高年の女性に多く発症し、股関節の痛みや可動域の制限が起きます。進行すると、歩くのが困難になり、痛みをかばうために、傾いて歩くような特徴的な歩き方になります。

特に女性の方は、お気に入りの服を買ったり、メイクがいつもよりうまくできたり、自分の見た目になんと自信を持てたとき、「外出しようかな」という気になると思います。その逆で、髪型が上手くセットできなかったり、靴がちよっと汚れてしまったりすると「あまり人に会いたくないな」という気持ちになると思います。上述した、変形性股関節症の方も全く同じ気持ちを抱えておられました。自分の歩き方がみっともないから、あまり人に会いたくない、というお気持ちを持っておられたのです。これは、患者さんの社会生活への意欲の低下や、閉じこもりなどの原因になりうることです。

このことから、私は、股関節疾患を持つ患者さんが自

分の歩容をどう思っているかということと、心理社会的要因との関連をテーマに研究をしています。研究結果では、歩容の評価と健康感・抑うつ・自尊感情などに関連することがわかりました。痛みや可動域制限だけに注目するのではなく、歩容などのボディイメージを、患者さん自身がどう評価するかということが、その人の生活にもたらす影響を知ること、患者さんのQOLを高めるケアを深めていけると思っています。ボディイメージや見た目、といった、二の次にされがちな視点も、患者さんによっては重要な視点であることを明らかにしていけるような研究を続けていきたいと思っています。

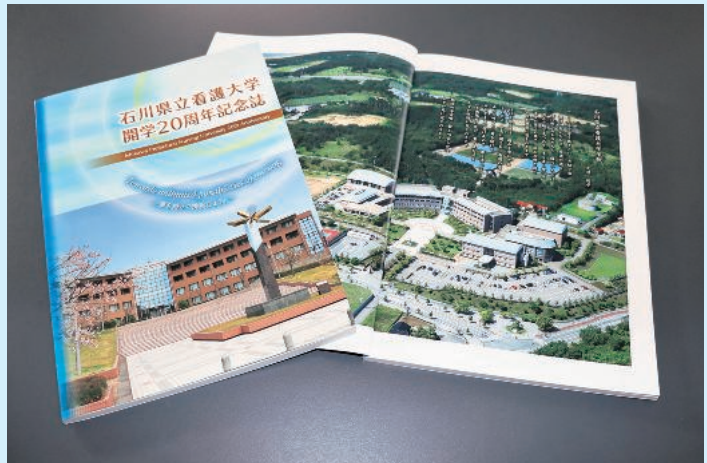


開学20周年記念誌を発刊しました

石川県立看護大学は平成12年に開学し、20年を経過しました。

20周年を節目とし、これまでの歩みをふり返り、この歩みを礎としてさらに発展することを目指し、『開学20周年記念誌』を発行しました。

記念誌では、開学20周年記念事業のテーマ「Towards unlimited possibilities of nursing ～夢を持って挑戦しよう!～」の下に、10周年記念誌を参考にして、平成22年4月から令和2年3月までに生じた出来事について原稿・写真を集めました。この10年間は、本学がグローバル化・グローバル化に向けて飛躍した時期でもありました。本学ホームページから読むことができるようにしましたので、是非ともご一読いただければ幸いです。



新任教員紹介

今年、赴任した先生方です。よろしくお願いいたします。✧✧

①出身地 ②前任 ③現在の仕事内容 ④趣味



今井 秀樹 健康科学講座 教授

- ①愛知県名古屋市
- ②東京医療保健大学 東が丘看護学部
- ③公衆衛生学・疫学などを教えています。これまでの研究・教育経験を生かして看護教育に貢献したいと思っております。
- ④温泉巡りを始めました。石川県には素敵な温泉が多く、目移りしてしまいます。



岩佐 和夫 健康科学講座 教授

- ①群馬県太田市
- ②金沢大学大学院 脳老化・神経病態学(脳神経内科学)
- ③病気の知識やメカニズムについて教えています。病気は数多くありますので、看護大学で得た知識をもとに、自らが学んでいけるように教えています。
- ④本を読んでいます。現在、原田マハを続けて読んでいます。



平居 貴生 健康科学講座 教授

- ①京都府宇治市
- ②金沢学院大学 薬学部
- ③薬理学、生化学を担当しています。研究では、天然物を活用した機能性を有した商品等の開発を目指しています。
- ④山歩き、野球観戦。



池田 富三香 附属看護キャリア支援センター 特任准教授

- ①石川県加賀市
- ②国立病院機構金沢医療センター附属金沢看護学校
- ③看護キャリア支援センターは、看護師のキャリア形成を支援する機関です。今年度は、感染管理認定看護師教育課程を開講しています。日々履修生とともに学んでいます。
- ④休日のお風呂めぐりとウォーキング。



日向 千恵子 附属看護キャリア支援センター 講師(主任教員)

- ①石川県河北郡津幡町
- ②金沢医科大学病院
- ③感染管理認定看護師教育課程で、認定看護師を育成しています。私自身、この教育課程で学んだ先輩として、認定看護師の役割だけでなく、大学生活の楽しさや同じ目標を目指す仲間との絆の大切さを伝えられるよう、履修生へ関わっています。
- ④温泉情報収集(コロナ禍で行けないため、画像を見て楽しんでいます)。



大橋 史弥 成人看護学 助教

- ①群馬県伊勢崎市
- ②群馬大学医学部附属病院
- ③成人看護学に携わっています。研究は、手術を受ける患者さんの皮膚損傷予防や、高齢者の褥瘡(床ずれ)・下肢の浮腫予防について取り組んでいます。
- ④バレーボール、ハンドボールをしてみました。石川県に来ることができましたので、海や自然を満喫したいです。



額 奈々 老年看護学 助教

- ①福井県福井市
- ②福井県立大学 看護福祉学部
- ③老年看護学の授業や実習を担当しています。研究分野は、介護保険施設などの地域での看取りや高齢者の救急・急変についてです。学外では、救急救命のインストラクターとして、医療従事者を対象に研修を開催しています。
- ④音楽、読書、着付け。



室野 奈緒子 地域看護学 助教

- ①石川県金沢市
- ②株式会社PFU
- ③将来の保健師を育てるため地域看護学の講義・演習に携わっています。専門は労働者の健康を支える産業看護学です。産業看護職の職場内の連携について研究しています。
- ④最近猫を飼い始めました。猫と遊ぶことが毎日の楽しみです。



TOPICS

住民向け 新型コロナウイルス感染症の予防動画を作成!

地域住民向けの「今すぐできる!お家の中の感染予防策」と題した予防啓発動画を作成しました。金沢医科大学臨床感染症学の飯沼由嗣先生にご監修いただき、主な感染経路である飛沫感染と接触感染について、家庭内における対策を紹介しています。10月3日の北國健康生きがい支援事業にてお披露目し、現在は本学ホームページより閲覧できますので、ぜひご覧ください。



EVENT

7月と10月に WEBオープンキャンパスを開催!

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、各16日間のWEBオープンキャンパスを開催しました。本学と看護学の魅力を伝える紹介や模擬講義など計14動画を作成し、オンデマンドにて配信しました。10月にはこれらに加え、WEB会議システムにて個別面談や入試準備セミナーを行いました。皆様に直接お会いできず残念でしたが、パソコンなどから多数の参加をいただきました。視聴いただきました皆さま、ありがとうございました。



EVENT

第21回看大祭はスポーツ大会で コロナ禍の自粛ストレスを発散!

毎年恒例の看大祭(大学祭)ですが、今年は学内のみの自由参加となりました。感染対策への意識向上も呼びかけながら、学部1、2年生、院生、教員約130名がソフトバレー、バドミントン、バスケットボール、紅葉ウォーキング、ゲーム大会で親睦を深めました。終幕は女子学生によるダンス披露で盛り上がりました。「何よりも無事に開催できた事が嬉しく、十分学生間の親睦を深める事ができました。(実行委員長 山崎菜月)」

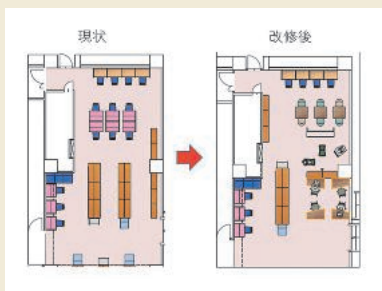


附属施設 INFORMATION

附属図書館

2階閲覧スペースを改装します!

今年度は新型コロナ感染への対応として、同時入館者数を制限して開館してします。大変申し訳ないのですが、現状では外部の方の利用はお断りしている状況です。一般利用再開の目途が立ちましたらホームページ等でお知らせします。昨年度のがんばルームの改装に続いて今年度は2階の閲覧スペースの改装を行います。明るくおしゃれなデザインになりますのでご期待ください。



地域ケア総合センター

コロナ感染の予防対策を講じつつ 予定の事業を開催

今年度は、新型コロナウイルスによる感染拡大を予防するという観点から、様々な企画が延期・中止せざるを得ない状況です。しかし、そのような状況でも、感染予防の知識を活かし、3密を防ぎリモート機能を活かしながら、「子供と家族への支援」「ペリネイタル・グリーフケア」「新任保健スキルアップ研修」「終末期看護実践者へのリフレッシュ」等を開催しています。今後も地域の健康・福祉の向上に資するため、多くの企画を予定しております。



看護キャリア支援センター

令和2年度感染管理認定看護師教育課程 32名が履修中

コロナ禍で開講を断念する教育機関もあったなか、令和2年7月8日、Webによる開講式を行いました。現在は対面での授業と遠隔システムを用いて工夫しながらすすめています。約8カ月、計630時間の専門的な講義・演習・臨地実習を受講し、認定看護師の資格を目指します。モチベーション高く、助け合いながら取り組む毎日です。関係機関の皆さま、ご協力とご支援をよろしくお願いいたします。





遠隔授業の取り組み

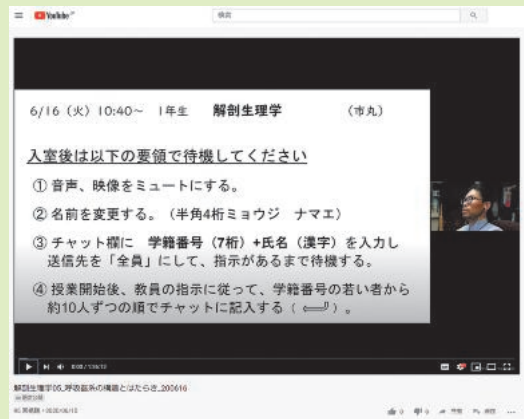
市丸 徹 (健康科学講座 准教授)

コロナ禍中における令和2年度前期の講義状況について振り返る。入学式は4月3日に举行されたが、翌週からの講義は延期・中止された。この間、自宅学習用の課題が郵送された。5月に入り、ZoomとMoodleを主軸とした遠隔講義の導入方針が固まった。教職員・学生を対象に各アプリケーションの使用ガイダンスが実施され、1週間の練習期間を経て、5月18日から遠隔授業が開始された。県下感染状況の改善に伴い、6月中旬以降は対面授業が開始された。登校は2学年ごとにまとめられ、遠隔授業と交互に隔週で設定された。講義期間は8月21日まで延長され、定期試験期間は割愛された。

ほとんどの遠隔授業は、双方向TV会議システムのZoomによって行われた。6月以降、教員には時間・人数制限のない有償アカウントが支給された。Zoom授業ではPowerPointの画面共有を閲覧しながら教員による解説が進む。出欠はZoomのチャット機能の活用により、80人分を1分で確認できた。画面の連続視聴による疲労に配慮し、座学のZoom講義は40～60分に収められた。また、講義内容や補習部分をYouTube動画として補完する試みもなされた。これらの動画やZoomのリンク先、電子化された講義資料などは、LMSのMoodleで管理され、科目ごとに担当教員がコースを設置・運営した。これにより学生には、自宅に居ながらの十分な予習、復習と課題提出の機会を提供できたと思われる。

学生サポートのためMoodleには遠隔授業全般に関わる共通コースも設置し、随時、情報提供を行った。目安箱を設け、学生からの質問には丁寧に対応し、応答を公開して意識共有に努めた。また学生にはICT環境の不十分な者も多く、可能な限りで自助努力を求めたが折からの品薄も重なったため、大学より機器の貸与も実施した。実績として5月12日～8月31日の期間に、モバイルWi-Fiフィルター 13台、ノートパソコン 6台を貸与した。

Zoom授業



Moodleコース



令和2年度 後期 キャンパススケジュール (予定)

冬季休業	12月21日(月)～1月3日(日) ※3年生は実習の班により期間が異なる場合があります	補講・試験	2月12日(金)～2月22日(月)
卒業研究発表会	12月22日(火)	春季休業	2月23日(火)～
		卒業式・学位授与式	3月13日(土)



石川県立看護大学グローバルはまなす基金



開学から20年が過ぎた今日、社会や家族の変化、医療経済の危機に対応した医療の再編が間近いことが聞こえてまいります。本学では今後ますます時代や地域にあった看護師・保健師を輩出する努力を重ねる所存です。そこで、学生・大学院生の国内外研修を推進する事業や、教育・研究活動において地域社会に貢献する事業を推進することを目的に、「グローバルはまなす基金」を設立しました。趣旨にご賛同いただける方からのご寄附をお待ちしております。

お申込み・お問合せ先 (石川県立看護大学総務課) 076-281-8300

