

Kagoshima Nursing Federation

renmei



No.66

June
2020



ひとりひとりの ワークライフバランス

-Feature.05- 私の「WORK」と「LIFE」

-Interview- 夫婦で Nursing Now

新役員あいさつ / 令和2年度研修案内 / 研修会報告

Greeting

新役員のあいさつ

会長就任のあいさつ



吉崎 和子 鹿児島県看護連盟会長

梅雨の候、皆様におかれましては、
ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

この度の新型コロナ感染拡大は、世界中の人類が今まで経験したことのない事態となっています。お亡くなりになった方々には、心からお悔やみ申し上げますとともに、入院治療されている方々の一日も早いご回復をお祈り申し上げます。

また、病院や介護施設にて命がけて対応して頂いている医師・看護師・介護士の方々に敬意を表し感謝申し上げます。

さて、この度、鹿児島県看護連盟の会長という大役を拝命することになりました、吉崎和子でございます。

看護連盟との関わりは、十数年前大隅支部で施設幹事を担当した時にさかのぼります。その後、鹿児島第4支部長・副会長を歴任しました。その間、皆様には多くの支援を頂き感謝申し上げます。

看護連盟は、看護協会が打ち出した政策を実現するために設立されました。今年で60周年を迎えます。これまでの間には、看護記界では多くの法案の成立、処遇改善、看護師の地位の向上等の実績がございます。今までご尽力下さった先人方や、国会議員の方々の功績の賜物です。これから、2025年・2040年を迎えるにあたり、多くの課題・問題が待ち受けています。だからこそ、協会と連盟が一致協力していかなければならないと考えます。一人ひとりの力は微々たるでも、皆様の力が結集すれば、解決すると信じています。「楽しく明るくネットワーク」を合言葉に、飛躍する鹿児島県看護連盟を目指して参りますので、引き続きご支援を賜りますようよろしくお願い申し上げます。



濱崎 廣子 副会長

皆様には、新型コロナウイルス感染症対策や、日々の業務対応に、多忙な日々をお過ごしのことと思います。私たちは、これまで専門職として、地域の人々の生活や健康を支えていく、重要な役割を担って来ました。今年には特に、ナースンゲール生誕200年を迎え、注目が集まっています。今、医療・保健・福祉を取り巻く環境は、私が臨床にいたときより問題が多岐にわたり、解決に向けて必至というような状況にまで、急速に変化していることを痛感します。看護連盟との関わりは、就職時から始まりました。そして、役員など経験し、鹿児島県看護連盟50周年記念誌の編纂にも携わりました。そこには、長い歴史の中で先輩方の活動や努力の跡が残っており、看護職の地位の向上、働く環境の設備など様々な取り組みがなされています。しかし今も、次々に起こる問題の解決に至らないままに、毎日働いています。このような状況を改善していくためには、医療・保健・福祉に従事している、すべての力を結集した活動が求められます。活動自体、個々の成長として、直接実感できない感があります。それに関係なく、私たちの取り組みは、3年ごとに社会的評価を受けています。地域の人々の期待に応え、やりがいをもって働き続けられる職場の実現に向けて、皆様とともにまた、看護協会とも連携しながら、この困難な時代を乗り切れるよう努力してまいります。

ストレス解消法

6年間生活していた鹿屋市花岡町の山や海から、四季の変化を感じる時。また、同級生と会うこと。

お勧めスポット

「桜島」湯の平展望台から見る、荒々しい噴火の跡と、そこから見る、錦江湾・開聞岳・鹿児島市内。特に夕暮れはどこにも比べられないほど美しい。



松野 陽子 幹事長

今回、鹿児島県看護連盟幹事長を務めさせていただく事になりました。このような大役を引き受け不安でいっぱいですが、皆様のご協力をいただきながら、看護連盟活動を楽しく本気で伝えていければと思います。

マイブーム

マスクが店頭から消えるなんて考えてもいませんでした。噂を聞きつけ朝早くからお店に並び、私の前で売り切れてしまったこともありました。そのような中「マイマスク」を作ってみようと思い、慣れない針糸を使い毎晩マスク作りにはまっています。外食代は減ったけれどマスク対策費が増えました。

ストレス解消法

「断捨離」心の平穏と幸運にめぐまれますように！

お勧めスポット

大隅半島に住み30数年。通勤途中にある「荒平天神」をおすすめします。県道68号線沿いの海に浮かぶ、学問の神様 菅原道真公が祀ってある神社です。特に、夕日の沈む頃は桜島、開聞岳をバックにとて癒されます。



英 裕子 支部担当幹事

令和2年度、支部担当幹事となりました。11支部の支部長さん方を支え組織強化に努めて参りたいと思います。連盟会員の皆様には連盟活動、支部活動に対して多大なる支援を頂き感謝申し上げます。ますます看護職代表の国会議員の役割は増大しつつあります。必ず看護職代表を国会へ送り出し私たちの声を国会へ届けましょう。

令和 2 年度研修案内

開催日	研修会・内容	対象条件	受講料 資料代	講師	会場
5月16日(土)	代議員研修	代議員		看護連盟会長・ 副会長・財政幹事	連盟事務所
6月13日(土)	令和2年度通常総会 特別講演『看護と未来』	会員	無料	日本看護連盟会長 大島敏子氏	鹿児島県市町村 自治会館
6月27日(土)	鹿児島県看護連盟 役員・新役員研修会	連盟 新役員 支部長	無料	看護連盟会長 財政幹事・ 政策・組織・ 青年部委員長	連盟事務所
8月6日(木)	看護管理者研修会 (看護協会との共催研修) 『職場のハラスメント防止に 向けた取り組み』	看護管理者	看護協会規定	社会保険労務士 石神啓介氏 臨床心理士 鮫島一枝氏	看護研修会館
9月19日(土)	OB会との合同研修会		無料		東急 REI ホテル
10月3日(土)	看護記録研修	会員非会員	会員 1,000円 非会員 2,500円	鹿児島大学病院 医療情報部部长 宇都由美子先生	鹿児島県 市町村自治会館
11月15-16日 (日・月)	九州ブロック看護管理者等 政策セミナー	連盟会長 協会会長 看護管理者	無料		沖縄
12月19日(土)	フレッシュナース研修会	新人看護職 看護学生	会員 非会員 500円		鹿児島市勤労者 交流センター
2月13日(土)	リーダー研修III	支部役員 リーダー	無料		鹿児島市勤労者 交流センター
2月20日(土)	看護と政策意見交換会 『働き方改革』	看護職 福祉職 学生 国・県・市 議会議員	無料		鹿児島市勤労者 交流センター
数回	支部・青年部合同研修 『プレゼンテーション』	施設幹事 会員 非会員	会員 非会員 1,000円		各支部
未定	鹿児島県ポリナビ 『Tech 変える看護の未来』	会員 非会員	会員 非会員 500円		看護研修会館



深見 小百合 鹿児島第2支部長

マイブーム

趣味は料理です。

以前は、料理本を買い色々な料理にチャレンジしていました。最近は健康志向の料理を心掛けています。低糖質の食品を使ったり、調味料などの成分も見たりと食材選びに時間を費やしています。しかし、現在は「不要不急」の外出を避けての生活もあり、冷凍庫に備蓄している食材や保存食品を使って色々な創作料理に励んでいます。雑穀や植物性オイルを使った手作りクッキーは好評です。

そして筋力強化のためにエレベーターは使わず階段を使います。買い物や通勤時は歩くように心掛けています。

ストレス解消法

最近はアロマを活用しています。

職場のスタッフから勧められ始めました。携帯用のスプレー式アロマ、すぐに使え一瞬にして気分転換ができます。今後も楽しみながら気分転換したいと思います。生まれ故郷の種子島で80歳を過ぎたひとり暮らしの母親と共に過ごしたり、墓参りなどゆったりしたりすることが気分転換となっています。

お勧めスポット

何処からか漂う梅の香りに癒されます。時には剣の愛好家の老若男女が集まり、気合のこもった姿に心洗われました。

最後に目に見えないウイルスに翻弄され医療者や感染者の差別も顕在化しています。一刻も早い終息を願うとともに、今一度私たちの職場環境について考える機会であると思い、今年一年努めたいと思います。



谷川 智子 川薩支部長

この度、川薩支部長に就任いたしました谷川でございます。連盟の活動に関しては右も左も分からない新人ですが、連盟の事業を理解し、会員の皆様のご協力のもと精一杯務めさせていただきます。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

マイブーム

演劇やミュージカルの観劇、ジャズ等の音楽を聴くことです。どうしても観たいもの、聴きたいものがあれば、県外でも出向きます。ということで、県外のお仕事が入ると、仕事はさておき、まずは何を観に行けるかを探すことからスタートします♪

ストレス解消法

ずばり、カイロプラクティックです。30代後半に出会った場所で、最初の頃は身体症状が出てから駆け込み寺のようにしか使えていなかったのですが、今では訪れるタイミングも分かるようになり、自分を取り戻す空間となっています。そして結果的には、リフレッシュした心身で大好きなワインと美味しいお料理をいただくことが、一番のストレス発散になっていると思います(笑)

お勧めスポット

武岡の「ゆずり葉」～大切に使ってきた「モノ」の価値を共有し、再び大切に使うくださる方へ譲り生かそう～という場所です。衣類だけではなく、雑貨や食器なども持ち込めます。勿論、持ち込まれたものを安価に購入できます。真の目的は、売上げの一部を東日本大震災の復興支援等に寄付することからスタートしています。
金・土・日 13:00～16:00
電話 090-5388-8664 鳥丸
興味のある方は、「ゆずり葉プロジェクト」で検索を！

特集

Feature.05

私の WORK と LIFE

～志から働き方を考える～

水迫 友和 鹿児島大学病院



Profile

水迫 友和 みずさともかず

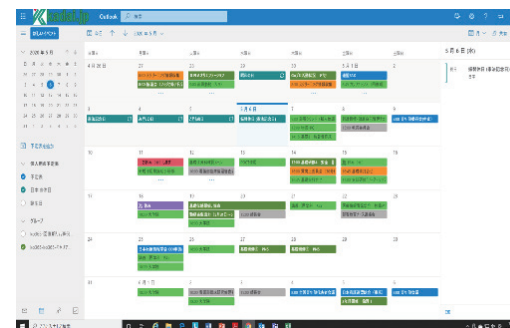
1982 年鹿児島県生まれ、指宿育ち。鹿児島市在住。鹿児島市立高等看護専門学校卒業、看護師、脳卒中リハビリテーション看護認定看護師。現在、鹿児島大学病院にて教育専従看護師として勤務。2019 年からは鹿児島県看護連盟青年部委員長の役割を担いつつ、鹿児島大学大学院医歯学総合研究科にて学生生活も送っている。モットーは「Challenge」。趣味はサッカー、ゴルフ、キャンプ。

「キャリア」と「志」

“20 年” 私が看護師を目指してからあっという間に時間が経過しました。中学生の時に脳卒中で病に倒れた祖父を看取った経験から看護師を目指す決意をし、霧島リハビリテーションセンターで看護師のキャリアが始まりました。その後、脳卒中リハビリテーション看護認定看護師となり、“脳卒中”と“リハビリテーション看護”が私の看護師としてのキャリアのベースとなりました。現在は、教育専従看護師としての役割を担いつつ、コンサルテーションを通して脳卒中患者さんに携わっています。

私の仕事の“志”は「脳卒中患者さんを Happy にしたい」。これは、看護の道を志した時から変わっていません。

教育専従看護師になりたての頃は、認定看護師としての役割を果たしているのか不安や焦りを感じることがありましたが、教育専従として 4 年目を迎えた今では“教育の楽しさ”を感じ、何より広い視野でものごとを考えられるようになりました。これからも私の“志”は変わることはありません。教育専従で得た経験は、今後の認定看護師としての活動を行う上でとても貴重なものとなると思います。与えられた役割をいかにポジティブに捉え、自分の“志”に活かしていくか。自分のキャリアと志を考える上で必要とされるものではないでしょうか。



Office365 スケジュール管理



キャンプ in 大隅

Key Word は“ コミュニケーション”

私は、

1. 教育専従看護師
2. 認定看護師
3. 鹿児島県看護連盟青年部委員長
4. 大学院修士課程学生
5. 家庭（夫として親として）

の大きく 5 つの役割があります。正直なところ、忙しいと感じ自分を見失うこともあります。とにかく「Challenge」することをモットーに全力で仕事も遊びも楽しんでいます。忙しい中でも全力で楽しむ為には、工夫が必要です。私が実践している働き方を一部ご紹介いたします。

職場に於いては IT ツールとして「Office365」を使用したスケジュール共有を図っています。私の所属する部署は 4 人のメンバーで構成されており、それぞれに与えられた役割があります。IT ツールを用い、お互いの業務や業務量を把握することで、業務量の調整やサポートがより円滑に出来るようにしています。また期限が迫っているミッションに対しても、短時間のミーティングを行うだけで、より効率の良い方法を見出すことが出来ます。IT ツールを活用することで相互のサポート意識が強くなり、より密なコミュニケーションをとることが出来、昨年度は超勤削減につなげることが出来ました。

様々な役割を遂行する上で、家族の理解と協力は欠かすことは出来ません。私は、休日の家族との時間、コミュニケーションを大切にしています。特にここ数年は、家族でキャンプに行くことが何よりの楽しみになっています。家族と色々な話をする。息子の成長を感じる。自然の中で、焚火を眺めながらお酒を飲む。静かでゆっくりとした家族とのコミュニケーションの時間が私の活力になっています。

最後に

“Work as life” 生活全てが私の仕事だと考えるようになりました。連盟活動や大学院生活、読書、映画、家族との時間 etc. 生活していくことで得た”感性“を仕事（看護）に活かしていきたいと思っています。



共働きしやすい

夫 夫婦にとってベストな働き方が選べると思います。お互いで時間調整など行っていくことで生活のしやすさを感じます。新卒から手術科で働いています。自宅待機での緊急はありますが、夜勤もなくカレンダー通りの休日は、特に子供との時間を調整しやすいですね。

妻 私は訪問看護ステーションで働いています。1年の育児休暇後に時短で復帰し、子供が2歳の時にフルタイム勤務へ。職場では先輩に子育ての事を教えてもらったり、お下がりを受けたりお世話になっております。仕事でも頼りになる先輩方に相談できて心強く安心して働いています。最初不安もありましたが職場や夫の協力もあり働き続けることができており、とてもありがたいです。また、遅くなる日や疲れたなー、ご飯作りたくないなーという日は外食やお弁当など共働きならではの夕食もあります。夫の理解に感謝です。

夫 外食のほうが美味しい時も…

妻 (^ ▽ ^)

～2人で看護師として働き続けていくために～ 仕事のストレス

夫 どの仕事でも大変ですが、緊急時の忙しさや長時間の手術、命を預かる責任のある仕事なので体力・精神的にきつい時もあります。溜め込まないようにお互いに話をしたり、美味しい物を食べたりして解消しています。

妻 初めての子育てで育児、家事、仕事、と思うようにできず喧嘩することもありました。振り返るとどんな喧嘩であっても翌朝は夫から声を掛けてくれ、お互いクールダウンした状態で話ができています。

夫 軽い喧嘩ですけど。
前月から翌月の予定は話すようにしていますね。冷蔵庫横のカレンダーに書いてもらって。勤務表が出た後も仕事や子供の行事、お互いの休日を共有して。お互いの時間も尊重しながら自分時間、家族時間と趣味の時間も楽しんでいます。僕の趣味は動画、ゲームと飲み会です。

妻 夫の職場の友人と大勢でバーベキューをしたり、花見をしたり。今は難しいですがアクティブな部分も。同職ではないママ友や、気心の知れた友人との時間も子供も遊べ、私も話ができてリフレッシュになっています。

今後期待したいこと ～子育てに関すること～

夫 職業柄遅くなることも多いので、保育園の延長時間が18時からではなくもう少し時間にゆとりがあるといいなと思います。1分間に合わず延長代がかかってしまうことが度々あり、もう少し延長してもらえたらと思います。

妻 子供が成長し小学生になった際、学童保育を検討していますが児童クラブの待機児童も解消されていない不安があります。

妻 子供を安心して預けられる保育園の先生方には本当に感謝しています。保育料無償化も助かっています。共働きの私達にとって、待機児童の問題は人ごとではなく仕事を続けながら安心して子育てができる、子供が健やかに成長できる環境が求められていると感じています。



Interview

夫婦で Nursing Now

いいこといっぱい？～看護師同士のメリット～



仕事の話ができる

夫・妻 家で仕事の話をしたくないという人もいると思いますが、ふとした時に仕事の人間関係や看護師あるある、専門用語も使って話せると分かり合えるし、相談できるので精神的にも支えてもらっていますね。

研修会報告

1/25 土

鹿児島県の看護と政策を考える 意見交換会

第7回「鹿児島県の看護と政策を考える意見交換会」を令和2年1月25日（土）に開催しました。前年から政策委員会では働き方改革に取り組み、中でも意見が多かった超過勤務削減に焦点を当て、「一緒に考えましょう～超過勤務対策で働き方改革～」をテーマとしました。

この会は、初回から鹿児島県看護連盟会員、非会員及び国・県・市会議員の皆様と合同の意見交換会としております。今年も尾辻参議院議員、宮路衆議院議員、金子衆議院議員をはじめ、県議会議員8名、市議会議員6名、看護職85名計131名と多くの参加がありました。

講演は、これまで看護職国会議員や副知事等を招聘してきました。今回は、石田まさひろ議員から「看護職の超過勤務対策の方向性」について講演頂き、働き方改革の意義や看護職の未来像、意識改革で働き方の変革の視点は良い刺激になりました。参加者からは、「重症度・医療看護必要度」について、看護師の業務負担を考慮した今後の方向性について伺うことができ良かったという意見が聞かれました。

講演Ⅱは、毎年会員に現場から提言をもらいます。今年は、青年部の畑中 勇二講師（訪問看護ステーションさくら）から「超過勤務対策に向けた提案」というテーマで講義をして頂きました。まずは個人の働き方を変えることが重要であり、生産性を上げるためのタイムマネジメントや優先順位の考え方など興味深い講義内容でした。「す

き間時間の活用」がとても印象深く、「できる所から働き方を変えていきたい」という意見が多く出されました。

最後のワークショップは「超過勤務対策・私が解決したいこと」を3テーマに絞り10グループに分かれ意見交換を行いました。3テーマ「業務改善」、「勤務シフト・体系の工夫」、「多様な人材の有効活用」を申込み時に希望をとりグループ分けをし、最初に司会者が「施設での成功事例」を紙媒体と口頭で説明し情報共有をしました。その後各施設の現状・改善策と自施設に戻り最初にどのような行動をとるのかなど活発な意見交換ができていました。記録も紙面一杯にあふれ発表も次々になされました。

残念だったのは、日程が議員の地元の新年会や会合と重なりワークショップに参加できた議員は、堀之内県議、大久保県議、西園鹿屋市議の3人と少なかったことです。

本研修の趣旨である「現場の問題を政策に反映させる」という点から日程選定に課題が残りました。しかし堀之内県議会議員が最後に、日々の忙しい医療現場での奮闘に看護職への敬意を表され、マンパワー不足の解消、県内の低賃金について石田議員へ切に訴えて下さったことに感謝し、パワーを頂きました。今回の研修が各施設に広がり、勤務環境の改善が進められ、看護職が生き活きと働き続けられる環境が実現されることを期待します。鹿児島県看護連盟政策委員会では勤務環境の改善を目的に、超過勤務削減の成功事例を会員と情報共有したいと考えております。ぜひ各施設での超過勤務削減に繋がった取り組みを教えてください。（原田 昌子）

彩筆

わからないことがあることは喜びです。

わからないことを恐れ、恥だと思うと、それを隠し、学ぶ機会から遠ざかってしまうような気がします。

私には、まだまだ学ぶことがあります。知る喜びを感じることができると、ちょっと嬉しくなります。

本を読み、見聞を深め、経験に学び、人と会います。

学びをシェアするという考え方にたどりついた時「教える」という楽しみがあります。学びを自分自身のものだけにすることは、もったいないと思うのです。学びは、自分自身と向き合い、人を繋げ、届け、深める機会に出会う喜びであり、考えるとやはりちょっと嬉しくなります。

自分のためだけに行動することはなかなか困難だけれど、誰かのためにもなることは意外とやれるものです。

畑中 勇二

第66号広報誌編集後記

第66号広報誌発行にあたり、執筆、ご協力いただいた皆様に深く感謝申し上げます。

また、この時期、目には見えないコロナウィルスとの闘いに果敢に挑んでいる皆様に改めて敬意を表するとともに、お互いを信じて一刻も早い流行の収束を目指していききたいと思います！

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

広報委員：原田・畑中・森田・稲本



睡眠セミナー 無料サービスのご案内

睡眠セミナー講師を無料で派遣いたします。

正しい情報を得て睡眠習慣を見直し、イキイキと健康的な毎日を歩むお手伝いをさせていただければ幸いです。

- ★よく眠れる、眠りのお話！？
- ★眠る門には福来る！
- ★早起き・早寝・朝ごはんがいい

東洋羽毛イメージキャラクター 桃井かおりさん



 0120-881125 URL <http://www.toyoumo.co.jp>

8.5 mm 凛珠
イグレットネックレス

「凜珠」とは身につけると自然と胸が張りたくなるような清らかで美しいテリと称される輝きが優れている熟練の職人が自信を持ってお勧めできる高品質の真珠です。

