



# 看護ながの

2022.11.1

No. 133



## 特 集

### 第41回 長野県看護研究学会 - P2-3

つなぐ看護	P4-5
支部だより	P6-7
県への要望書提出・理事会報告	P8
こんなところに看護師さん	P9
ナースセンターだより	P10-11
お知らせ広場	P12

飯山市 小菅（写真提供：北川 寿さん）

# 第41回長野県看護研究学会

## つなぐ看護～今だからこそ向き合う生と死～

2022年10月8日(土) 9:00~16:30

会場 長野県看護協会会館 (ハイブリッド形式)

第41回長野県看護研究学会 学会長 松本 あつ子

10月8日に「長野県看護研究学会」が開催されました。今年はハイブリット開催で行い会場との同時配信で多くの参加をいただくことができました。さらにオンデマンド配信はより多くの皆様にご満足いただけたのではと思います。このように学会が開催できましたのは学会委員をはじめ多くの皆様のご支援ご協力によるものと心より感謝申し上げます。

さて、今年度のメインテーマは「つなぐ看護～今だからこそ向き合う生と死～」といたしました。新型コロナウイルス感染症発生に伴い、ありとあらゆる現場で生と死を見つめ、情報や思いをつなげることの困難さや大切さを考えたのではないかでしょうか。そこで、特別講演に看護師で僧侶である玉置妙憂先生に「生きがいはすぐそこに～セルフ・スピリチュアルケアのす

すめ～」と題してお話を伺いました。ご自身の経験を通してのお話、さらに自らをケアすることの大切さは皆様のこころに響いたものと思います。シンポジウム2題は看護職として死との向き合い方や働き方を皆で共有できました。企業セミナーも含めメインテーマにふさわしい大変興味深いものでした。一般口演は現場の課題や問題を研究や症例検討、業務改善などとして大変わかりやすく報告していただきました。

今学会を通して自分を見つめ直し、看護職としての役割をさらに高めてもらえることを期待して看護研究学会の終了を報告させていただきます。



# プログラム

## ●特別講演

「生きがいはすぐそこに」～セルフ・スピリチュアルケアのすすめ～  
講師：玉置 妙憂氏（非営利一般社団法人大慈学苑 代表）



## ●一般演題

□演：録画配信（・研究報告　・症例報告　・業務改善報告）

## ●シンポジウム

▶シンポジウム① 「どう生き、どう死を迎えるか。そしてどう支えるか。」  
～命はつながっている 命は最後まで輝いている  
今、生きていることに感謝しつつ～

▶シンポジウム② 「看護職」にもいろいろあって、みんないい

※オンデマンド配信：事前参加申込の方は10月24日～11月30日の期間中、是非ご視聴ください。

## 第41回長野県看護研究学会の企画と開催

学会委員長 新美 三由紀

2022年度長野県看護研究学会は、COVID-19第7波の中で準備を進め、さまざまな苦難を乗り越えての開催となりました。まずは、無事に開催できましたことを、会員のみなさまに心より御礼申し上げます。ありがとうございました。

本日現在、アンケート未集計でオンデマンド配信も開始されていませんので、概要のみご報告します。発表は研究報告31演題、症例報告6演題、業務改善報告13演題で、2つのシンポジウムと1つの特別講演、2つの企業セミナーが行われました。会場で121人、Webで179人の方にご参加いただきました。やはり参加される方々のお顔を拝見し、反応を直に感じることができるのは嬉しいことです。終了後、ライブの良さを実感したという声や、仕事をしながらでも聞けるWebのありがたさを伝えてくださった方もいらっしゃいました。ハイブリッドならではの感想かと思います。

ハイブリッド学会はバリエーションがあります。学会委員12名と看護協会担当者2名は、

企画段階から種々のリスクを減らす方法を模索し、完全オンラインに比べ、ハイブリッド開催ははるかにトラブルのリスクが高いにも関わらず、果敢にも2ラインで、会員自身の口演発表と、シンポジウムや特別講演を両立させることにチャレンジしました。そのため、不十分な点も少なからずあり、参加された方々にはご満足いただけないこともあったかと思います。その点は来年度に活かして参りますので、来年にご期待いただきたく存じます。

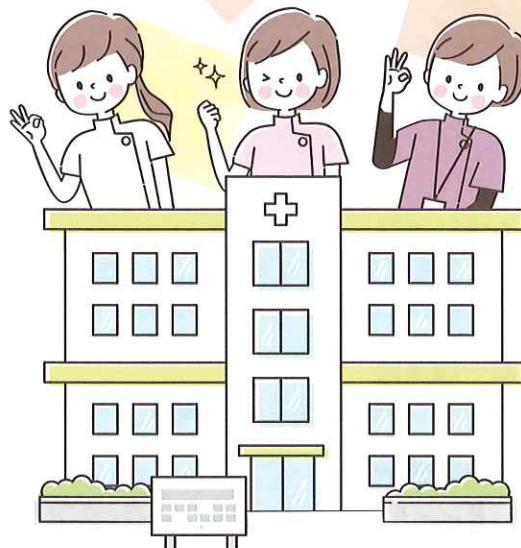


～育もう次世代の看護～

# つなぐ看護

Vol.11

看護職を長く続けるために、様々な思いや出来事などを乗り越えて働き続けている方の体験談を共有したいと思います。



## 看護職の転機　—私の体験より—

### ●育児休業明けの看護師Aさん

私は急性期病院で4年間の在職中に結婚・出産をし、育児休暇を取得しました。経済的な理由もありますが看護職が好きで、子育てをしながらこのままもっと学びもっとバリバリ働きたいと思っていました。しかし急性期病院は業務内容がハードで、定時で帰宅出来ない、時短勤務でも夜勤もあるため、家庭との両立が難しい状況になりました。夫や子育てをしている看護師の友人へ相談し、ワクライフバランスが取れる現在の病院へ転職を決めました。



現在の病院は慢性期中心で、前病院に比べると最先端医療からは、かけ離れています。少し残念に思いましたが、実際勤務してみると疾患の幅が広く学ぶ事は沢山ありました。子育て中の自分には、新しく覚えたり勉強し

たりすることは正直大変さを感じることもありますが、今までの経験を活かせる場面も多くあり、日々やりがいを感じています。また子育て経験のある同僚が多く、仕事だけでなく子供の相談もできとても働きやすい職場です。子供の理由でどうしても急な休みや早退をすることもあります。同僚に迷惑を掛けてしまう心苦しさは常にありますが、前病院より現病院のほうが気持ち的に楽だとも感じています。業務に体力的負担はやはりありますが、気持ちに余裕があるためかそれほどに感じません。

以前は子供と過ごせる時間も少なく寂しい思いをさせてしまうこともありました。しかし、現在は子供との時間もより取ることができます。その時間と食べること（笑）がストレスの解消法でもあります。一瞬しかない子供の成長を共有できる時間が増え、また経験したことを活かしつつ、新しいことも学べる現病院へ転職して良かったと感じています。





### ●Uターン看護師Bさん

私は子供の頃から周囲に勧められて看護師になりました。実際に就職してみて、職場の雰囲気に馴染めない事や他の仕事にも興味が湧いてしまい、2年目に離職しました。しかし辞めた後、患者さんと触れ合うことの楽しかった思いが日に日に大きくなり、他のやりたかった仕事に行動を起こせませんでした。そんな時に元同僚の先輩に声をかけていただきました。そして同じ所でもう一度頑張ってみようと思い復職し、快く迎え入れてもらいました。今も看護師として働き、地元で結婚・出産を経て、家族や職場の方達に沢山サポートしてもらっています。子育てと仕事の両立はとても大変で辛いこともありますが、職場で同僚や患者さんなど沢山の人と関わることで「また頑張ろう」と元気をもらっています。

私の職場は、とても良い雰囲気で同僚や上司の方々から良い刺激を受け、自分自身も成長できる環境だと思っています。今後もこの場所で看護師として働き続けていきたいです。



### ●3~4年目看護師Cさん

私は現在、リハビリ病棟で看護師をしています。

日々患者さんの体調変化に注意し、リハビリによる負荷、感染症への罹患予防に気を配りながら勤務しています。そんな私は、以前は自衛官という全く違った職業に就いていました。自衛官になる際、私は2つの目標を持っていました。1つは多くの海外に行き、自分の知見を広げること。もう1つは自衛官の中の看護師（衛生兵）として働くことでした。4年間の勤務の中で多くの海外に行く目標は達成できましたが、もう1つの目標は叶いませんでした。このまま自衛官として過ごす選択も考えましたが、これまで近くで見てきた衛生兵の心優しく、近くにいるだけで心身共に安心できるその存在に憧れ、諦めきれませんでした。経歴や築いた人間関係など転職は非常に悩みましたが、「人生は一度限り」であることを考え決心しました。忙しい日々ではありますが、今私は毎日充実した中で、患者さんと関わっています。



# 支部だより

特徴を踏まえ住み慣れた地域で暮らし続けられるように  
頑張っている各支部の活動を紹介します。



## 上田支部

支部長 吉田 久美子

令和4年度の活動として、看護職対象の研修会を2回開催しました。6月は「With コロナ」と題し、これまでの経過と今後医療従事者として気をつけることをテーマに感染管理認定看護師を講師に迎え行われました。9月は、Zoomによるオンライン形式で、認知症ケア「それは必要な抑制か？抑制を実施する前に考えること」をテーマに開催することができました。通常であれば体験参加型の研修会を実施するところですが、講師の認知症看護認定看護師に講演内容を工夫していただき、効果的な研修となりました。11月には、地域に向け市民公開講座を企画しています。今後も長野県看護協会のご支援のもと、会員・地域社会に役立つ活動を支部役員で推進して参ります。



上田支部

佐久支部

諏訪支部

伊那支部

飯田支部



## 飯田支部

支部長 木下 嘉代

飯田支部では6月25日教育講演「新型コロナウイルス感染症の過去・現在・未来」を開催し、64名の参加がありました。この3年間のコロナ禍の地域状況や保健所との連携など、大変興味深いお話を伺いました。9月10日は市民公開講座「冬に流行る感染症と家庭でできる感染対策」感染管理認定看護師を講師に、市民・医療職50名が参加されました。この間講演はハイブリッド開催です。市民の参加もあることから、より感染対策をしながら開催することができました。今後はマタニティフェスタへの協力、新人看護職研修を予定しています。来年度へ向け、会員・地域の皆さんに役立つ活動や、「まちの保健室」開催を引き続き検討していきます。

慣れないWeb会議・研修ですが、支部役員の皆さん的事前準備・協力は本当に素晴らしいです。





## 諏訪支部

支部長 西村 妙子

6月25日支部集会に続き、市民公開講座として「コンチネンスケア研修～その人らしい排泄ケアを考えよう～」の講演会を開催し、40名の参加がありました。8月6日は、「災害研修 BCPについて学ぼう～立案編～」の講演会を開催し、35名の参加がありました。どちらも収集型で開催し、意見交換ができ有意義な研修会となりました。また、新型コロナウイルス感染流行の為、ここ2年間実施できていなかった「まちの保健室」を開催しようと、役員が地域のイベントの開催状況を確認し、10月～11月にかけて、各市町村で開催されるイベントにて「まちの保健室」を実施することになりました。



## 伊那支部

支部長 真木 喜子

伊那支部では7月2日に支部集会を開催しました。集会後「災害時の連携を学ぶ」というタイトルで伊那市役所災害危機管理課の小松剛さんにご講演をいただきました。コロナ禍で集合研修を断念しZoomを利用しての研修スタイルで準備や当日の機器の取り扱いなど少々大変でしたが多くの皆さんに参加していただきました。遠隔で研修を受けることには慣れつつありますが、開催するのはまだまだ不慣れです。でも役員一同力を合わせ徐々に腕を上げていきたいと思います。今後は市民公開講座で「初めてのマインドフルネス瞑想入門」をケーブルテレビで放映する予定です。年度初めに予定していた企画が今年度もいくつか見送りとなっています。感染に留意しながら実施できる支部活動を今後も継続していきたいと思います。

## 2023年度長野県看護協会 改選役員及び推薦委員、 2024年度日本看護協会 代議員及び予備代議員への立候補並びに推薦について

### 選挙管理委員会からのお知らせ

2023年6月17日(土)に開催される定期総会において、長野県看護協会の改選役員及び推薦委員、2024年度日本看護協会の代議員及び予備代議員の選挙を実施いたしますので、立候補ならびに受付期間などについてお知らせいたします。

#### ●役職名と改選人数

- ①長野県看護協会会長 1名
- ②長野県看護協会の推薦委員 6名以内
- ③日本看護協会の代議員 14名
- ④日本看護協会の予備代議員 14名

#### ●受付期間など

立候補される方は、正会員5名以上の推薦を受けて、届出用紙を選挙管理委員長あてに郵送ください。

届出用紙は、ホームページからダウンロードするか長野県看護協会事務局(☎0263-35-0421)に申し出てください。

**【送付先】**〒390-0802 松本市旭2-11-34

公益社団法人長野県看護協会 選挙管理委員長 宛

**【届出締切日】**2023年3月17日(金)

郵送の場合は当日消印有効

#### ●選挙期日及び場所

2023年6月17日(土) 長野県看護協会会館

### 推薦委員会からのお知らせ

2023年度改選役員及び推薦委員、2024年度日本看護協会代議員、予備代議員の候補者について、会員各位におかれましては次の項目に該当する方をご推薦ください。

なお、推薦していただく方々につきましては、推薦委員会で協議の上、候補者として推薦を確定させていただきます。

#### ●役職名と改選人数

(選挙管理委員会からのお知らせと同じ)

#### ●注意事項

あらかじめご本人の意思を確認した上でご推薦ください。

**【送付先】**〒390-0802 松本市旭2-11-34

公益社団法人長野県看護協会 推薦委員長 宛

**【届出締切日】**2022年12月23日(金)

郵送の場合は当日消印有効

\*推薦書が必要な方は、長野県看護協会事務局(☎0263-35-0421)にお問い合わせください。

# 2023年度 長野県への要望書

2022年10月24日（月）に県議会議長、健康福祉部長へ、11月8日（火）に副知事へ要望書を提出してまいりました。

## 2023年度 県への要望

1. 地域包括ケアの中心的役割を担う保健福祉事務所保健師と市町村保健師の育成支援と連携強化

- 1) 小規模町村保健師の採用と育成の支援
- 2) 市町村統括保健師の設置と活用



丸山議長（右）高島副議長（左）と協会役員

2. 感染症のパンデミック期の対応を速やかに取り組む体制の構築

専門的な知識と技術を持つ看護職が速やかに活動する地域ネットワークの構築



福田健康福祉部長

3. 訪問看護の提供体制の強化

- 1) 訪問看護総合支援センターの設置・運営の支援
- 2) 特定行為看護師研修中の代替要員確保の支援

4. 小規模施設看護管理者の質の向上

小規模施設の看護管理者への研修およびネットワーク作りへの支援



## 長野県初のサードレベルを開講

2022年10月13日（木）長野県内で初めて看護管理者研修サードレベルを県内受講者23名、県外受講者2名の計25名の受講者を迎えて開講致しました。多くの学びと受講者間のネットワーク構築を通して、トップマネジャーの視点に立ったマネジメントが展開できることを目指にして、認定看護管理者を目指します。

## 理事会報告

### 第5回理事会（9月22日開催）

- 8月9月の長野県看護協会の動き

- 〈協議事項〉 (1) 2023年度長野県看護協会定時総会の開催日、職能集会について  
(2) 2023年度 県への要望（案）について  
(3) 「会館運営資金」の名称変更について  
(4) 賛助会員規程について  
(5) 育児・介護休暇規則の一部改正（案）について  
(6) 役員賠償責任保険の加入手続きについて

- 〈報告事項〉 (1) 2023年度 事業計画・予算（案）編成スケジュールについて

### 第6回理事会（10月20日開催）

- 10月は2022年度上期のまとめと次年度の事業計画立案に向けての会議となります。

- 〈協議事項〉 (1) 2023年度長野県看護協会会員目標数について 他

- 〈報告事項〉 (1) 2022年度上期業務執行状況について  
(2) 2022年度重点事業・事業計画の進捗状況  
(3) ナースセンター事業上期事業実施報告  
(4) 資金運用について 他

# こんなところに！ 看護師さん

Vol.4



日本登山医学会認定 国際山岳看護師

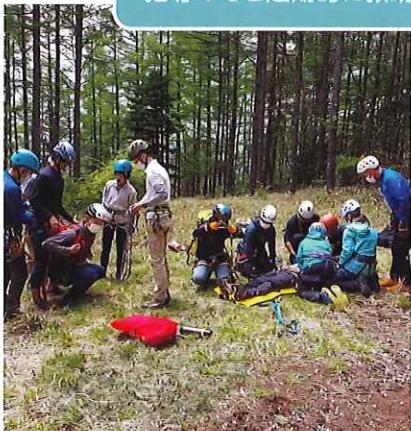
まつもと医療センター 国際山岳看護師 原 真紀さん

## (DiMM)の活動を紹介します

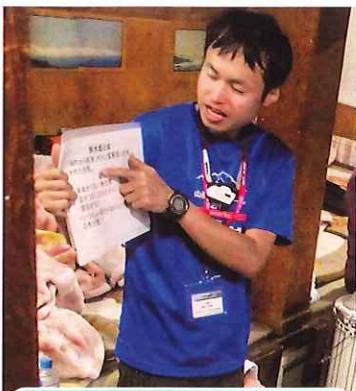
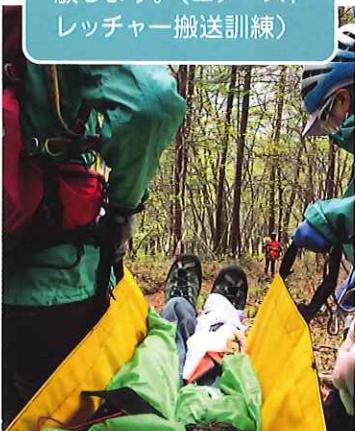
日本登山医学会認定国際山岳看護師(DiMM)をご存知でしょうか?日本全国で24人の国際山岳看護師が活動しています。その中でも長野県は標高3,000m級の山々がそびえ日本を代表する山岳県です。コロナ禍のアウトドアブームから登山人口

も増加し、一方で山での事故も急増しています。私達山岳看護師は専門知識を生かし1件でも事故を減らせるように安全登山のため様々な活動をしています。今回は主に中信地域で活躍する仲間を紹介します。

山岳ガイドや、遭難対策救助隊の方々の指導のもと定期的に救助訓練に参加します。



訓練では傷病者役も体験します。(エアースト レッチャー搬送訓練)



山小屋で高山病のミニ講座  
相澤病院 森川 直紀さん



登山口で、山での感染対策などの声掛け活動



登山医学会学術集会で  
研究発表  
城西病院 豊藏 拓也さん

# ナースセンターだより 第96号

## \*eナースセンター

eナースセンターは、ナースセンターが運営するインターネット上の職業紹介所です。

看護職の資格を生かしたお仕事を探している方や、看護職を募集したい求人施設は看護協会の会員・非会員を問わずに完全無料でご利用いただけます。

パソコンやスマートフォンでいつでも登録可能です。

未登録の方は、この機会にぜひご登録ください。

お問い合わせ Tel:0263-35-0067

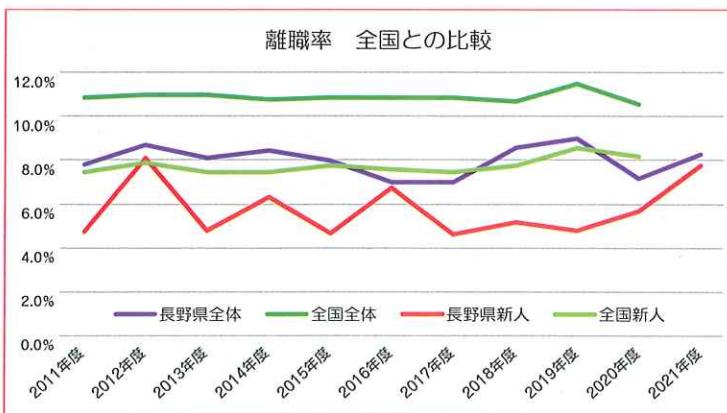


新規の登録はこちらから↓  
<https://www.nurse-center.net/nccs/>  
または長野県看護協会のホームページの  
バナーからサイトにアクセスしてください。



## \*長野県における 2021年度 離職調査の結果

	長野県全体	全国全体	長野県新人	全国新人
2011年度	7.8%	10.9%	4.8%	7.5%
2012年度	8.7%	11.0%	8.1%	7.9%
2013年度	8.1%	11.0%	4.8%	7.5%
2014年度	8.4%	10.8%	6.4%	7.5%
2015年度	8.0%	10.9%	4.7%	7.8%
2016年度	7.0%	10.9%	6.8%	7.6%
2017年度	7.0%	10.9%	4.7%	7.5%
2018年度	8.6%	10.7%	5.2%	7.8%
2019年度	9.0%	11.5%	4.8%	8.6%
2020年度	7.2%	10.6%	5.7%	8.2%
2021年度	8.3%		7.8%	



### ◆2021年度 長野県正規雇用 看護職員の離職理由

#### 正規雇用看護職員（全体）

- ①転居
- ②自分の心身の健康問題
- ③他の医療機関への転職

#### 新卒採用看護職員

- ①自分の能力や適性への不安
- ②自分の心身の健康問題
- ③人間関係の問題



## \*看護職のための福祉の職場相談会～知ってほしい福祉の職場～

長野県社会福祉協議会とナースセンターが協力し、「看護職のための福祉の職場相談会」を開催します。  
福祉関係の職場に興味のある方、就職を希望する方など、気軽にご参加ください。



～参加無料・申込必要(当日でも参加可)・定員なし・服装自由～

日程・会場) 12月 7日 (水) 13:30~ 上田会場 (大手町会館)  
12月14日 (水) 13:30~ 松本会場 (長野県看護協会会館)  
12月21日 (水) 13:30~ 長野会場 (ホテル信濃路)

### 内 容)

- ①実際に福祉の職場で働く看護職の体験談
- ②全参加事業所の採用担当者による求人内容の説明
- ③求人事業所と求職者との個人面談や相談など

※詳しくは長野県ナースセンターのWEB ページをご覧ください。



## \*研修会開催しました!!

### ▶プラチナナースセカンドキャリア支援研修

「プラチナナースセカンドキャリア支援研修」を8月24日（水）ハイブリッド、9月14日（水）オンラインで開催し、52名の参加がありました。セカンドキャリアとライフプラン・マネープランについて学び、最後にプラチナナースから体験談をお聞きしました。

#### 受講者の声

- ・10年後に自分はどうしたいのか考えることができました。
- ・定年の年になり、自分がどうしたいのか考えるよい機会でした。

- ・もう少し早く受講しておけばよかったと思いました。
- ・グループワークの中で、悩んでいるのは自分だけではないと思うことができました。
- ・老後に不安はありますが、自分はどうしたいのかよく考えていきたいと思いました。

### ▶看護力再開発研修会「技術演習コース」

採血・点滴の技術を身につけたい方を対象に、新型コロナウイルス感染症を含めた感染対策、医療安全、採血、点滴の手順の講義と採血・点滴の実技演習を開催しました。6月から毎月開催し、延べ29人の参加がありました。どの回も熱心に取り組む参加者の姿が見られます。

3月まで毎月開催の予定です。受講を希望される方は、長野県看護協会研修管理システムからお申込みください。



### ▶感染管理認定看護師による感染対策研修

9月から12月まで高齢者福祉施設等の看護職を対象に、感染管理認定看護師を講師として感染症に対するスキルアップ研修を開催しています。新型コロナウイルス感染症の最新情報と対策、ゾーニングについて学び、グループワークでは、他施設との情報交換により、施設間の情報共有の大切さを改めて感じました。参加者からは自施設すぐに活用できると好評でした。

11月からは、「新型コロナウイルスだけではない 知っておきたい感染対策」をテーマに研修を予定しています。興味のある方はこの機会に学んで、自分の身の回りの感染対策に役立てましょう。



▲松本会場：ゾーニング  
(グループワーク)

# 2023年度継続の手続きが始まります!

皆様のお手元に順次  
「継続のお知らせ(会費のお知らせ)」が届きます

登録情報に変更がある方  
口座情報の登録が必要な方など → 「会員情報変更届」を県協会へ  
送付または施設担当者に渡す



勤務先や自宅住所など変更した  
のに会員情報が違っている → 9月中旬の会員情報が印刷されているので、キャリナースで  
確認していただき正しい会員情報になっていれば提出不要

- 変更がなければ、提出は不要です。
- 変更前の登録場所に届いたお知らせは、県協会に返送されたり、  
転送しますので、しばらくお待ちください。届かない場合は、ご連絡ください。
- 継続を希望されない方は、「退会届」を提出してください。  
※長野県看護協会のホームページからダウンロードできます。

※「継続のお知らせ」は9月中旬の会員情報で発送されます。発送を止めることはできませんので、退会届提出後に「継続のお知らせ」が  
届きましたら、破棄してください。

## 会費納入をお願いいたします

**口座振替** 2023年1月27日引落

残高※をご確認ください ※資金不足等で振替ができない場合は、  
ご自宅にコンビニ払込票が送付されます。

1月の口座振替の対象は、  
11月末～12月初に登録されている口座です。  
詳しい日程は「継続のお知らせ」同封の案内手順を  
ご参照ください。

## 勤務先で取りまとめて納入

施設担当者に納入方法を  
ご確認ください



## 銀行振込・コンビニ収納

同封されている専用用紙で  
納入してください

お問い合わせ先 長野県看護協会 会員担当 ☎0263-35-0421

# 82Debit

現金感覚で使えます!  
お支払いはその場で口座引落し  
ポイントも貯まります!



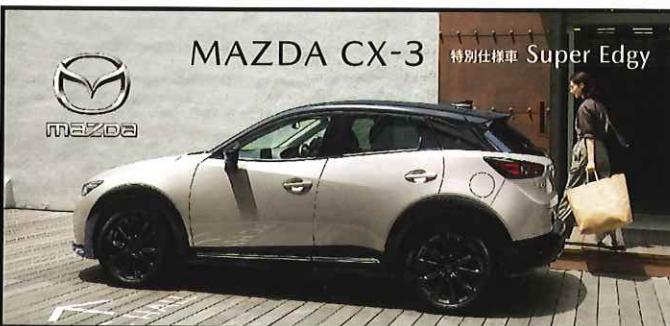
〈初年度年会費無料〉



八十二銀行



TUK 東洋羽毛



甲信マツダ <https://www.koushin-mazda.co.jp>



0120-456-204 住友不動産の新築そっくりさん