

# 先輩ナースからのメッセージ

## プリセプティ

### 総合医療センター8階南病棟 「更なる高みを目指して」



私が配属された外科・泌尿器科病棟は入退院が多く、それぞれの科・疾患によって準備の手順があります。初めは分からないことばかりで、私に出来るのかという不安と緊張で胸がいっぱいでした。そんな時、プリセプターがマニュアルを準備し、説明をしてくれたので、内容を整理することが出来ました。また、ペアナースとして付いた際は、話を聞いてもらったり、声をかけてもらったりといつも気遣っていただきました。プリセプターの支えがあったおかげで、私は一年間を乗り越えることが出来ました。2年目になり後輩もできたので、技術や精神面のサポートができるように努めていきます。そして、患者さんやご家族に寄り添った看護を提供し、先輩のような看護師になれるよう頑張ります。

## プリセプター

### 総合医療センター8階南病棟 「プリセプターとしての関わりを通して」



私が勤務している外科・泌尿器科病棟は手術出しや手術後の観察、緊急の入院が多く、忙しい病棟です。その分覚える知識や習得する技術も多いため、根拠に基づいた安全な看護を提供できるように取り組んでいます。プリセプターを引き受けた当初は、自分の業務を行いながら指導できるだろうかという不安がありました。しかし、プリセプターとして指導を行う中で改めて学びを振り返ることができ、自分自身の成長にもつながったと実感しました。また、慣れない環境で緊張している新人看護師に対し、積極的にコミュニケーションを図り、不安や悩みを共有することで精神面のサポートを心掛けました。これからも引き続きサポートをしながら成長を見守っていき、共に成長できるように頑張っていきたいと思います。

## プリセプティ

### 周産母子室 「プリセプターの存在」



私は助産師として、分娩室で勤務しています。入職当初は、母と児の2人の命を預かる責任の重さと社会人として働く不安に押しつぶされていました。プリセプターはそんな私に対して、社会人としての基本である報連相や、さまざまな症例に対するアセスメント・看護に対して自分で考えて行動することができるように、的確な助言を与えて見守ってくれました。今では自分でできることが増え、プリセプターから「頑張っているね」と優しい笑顔で声をかけてもらえることが、何よりの励みになっています。患者さんに対して必要な看護を安全に提供しながらも、患者さんの心に寄り添うことができるプリセプターを目指し、日々、学びを深めていきたいと思います。

## プリセプター

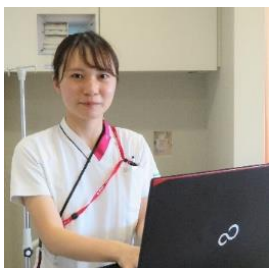
### 周産母子室 「新人に寄り添い、一番の味方となれるように」



新人が部署のなかで安心して仕事ができるよう、常に寄り添い味方の存在となることを目指しました。そのために、新人が「今何を思い、どう考えているのか」を気にかけるようにしていました。毎朝笑顔で一言でも会話を交わすようにし、勤務終わりなどに二人でゆっくりと話をする機会も積極的につくりました。じっくり時間をかけて話を聴くことで、新人の思いや考えを少しずつ知ることが出来ました。現在も、本人や周りのスタッフから出来るようになったことの報告を受けるたびに成長を感じ、私自身の喜びとなっています。これからもずっと見守る姿勢を持ち続け、一番の味方として応援していきたいと思っています。

## プリセプティ

### 総合医療センター9階西病棟 「看護師として成長するために」



私の勤務する内科・糖尿病病棟は高齢で介護度の高い患者さんや透析をうけている患者さんが多くいます。そのため入院時から退院先・退院後の生活まで見据えた看護が必要になってきます。入職時はコミュニケーションや看護技術など不安なことばかりでしたが、多くの先輩方の指導のもと少しずつ自信を持って行えることが増えてきました。プリセプターは知識や技術指導だけではなく、自分が悩んでいる時に一番に気づいて声をかけてくれる心強い存在でした。今ではその姿が私の目標になっています。日々多くのことを学んでいく中でプリセプターのような患者さんに寄り添った看護師になれるよう、今後も頑張っていきたいです。

## プリセプター

### 総合医療センター9階西病棟 「新人の仕事への環境作りについて心がけたこと」



4月に新人が配属となり、「新人が職場に慣れるように配慮すること・働きやすい環境をつくること」を意識して指導に臨みました。まず、指導にあたるスタッフに対しては、新人への指導内容や重点的に指導が必要なポイント、指導する際の注意点など細かな申し送りを行いました。また、新人には指導を仰ぐ際のタイミングや確認内容などを具体的にアドバイスするように心がけました。コロナ禍の状況でしたが、「失敗しても次はできる！」を合言葉に継続した指導を行った結果、新人も戦力の1人として成長することができ、私自身も1年間の指導を通して自信につながりました。

## プリセプティ

### 総合医療センター7階西病棟 「安全な看護を提供することを目標に努力した1年」



私が勤務する循環器・心臓血管外科病棟には、急性期から終末期まで幅広い患者さんが入院しています。そのため、状態が不安定な患者さんが多く、初めはどう対応したら良いのか戸惑い、不安になることがありました。また、日々覚えなくてはいけない業務が多々あり、焦ってしまう場面もありました。しかし、プリセプターと一緒に患者さんの状態や観察点を確認したり、今まで行った内容を振り返ったことで、術直後の観察や心不全患者の入院受け入れなど、安全な看護の提供が少しずつできるようになりました。2年目はさらに重症な患者さんを受け持つことも増えてますが、これからもプリセプターや先輩方の指導を受けてさらに成長できるよう頑張っていきたいです。

## プリセプター

### 総合医療センター7階西病棟 「プリセプターとして心掛けたこと」



プリセプターとして関わっていく上で、まずはプリセプティがどんな性格でどんな考えを持っているのかを理解していくことを心がけました。最初は思いを汲み取るのが難しく感じましたが、自分から積極的に関わるようにしました。また、指導をする上で一番気をつけたことは自分だったらどのように指導してもらいたいか、どのように教えてもらったら分かりやすいかなど、常にプリセプティの立場に立って物事を考えることです。業務の中でプリセプティが感じる辛さや苦しさといった思いに寄り添いながら、1年間ともに体調を崩すことなく過ごすことができました。今後もプリセプティの成長が楽しみです。

## プリセプティ

### 総合医療センター9階東病棟 「日々、成長していくために」



私は呼吸器科病棟に勤務しています。入職した頃は、慣れない環境で分からないことばかりだったので、戸惑うことがたくさんありました。そんな時、プリセプターや周りのスタッフからのサポートや優しい声掛けがあったので、徐々に環境に慣れていくことができました。また、ターミナルや周術期の患者さんに対する観察・対応に不安がありましたが、プリセプターに相談し、アドバイスをもらいながら一緒に行うことで、少しずつですが自信につながりました。2年目になりまだまだ不安なところはありますが、これからもたくさんの方の事を学んで成長していきたいです。

## プリセプター

### 総合医療センター9階東病棟 「プリセプターとして、新人への関わり方で心掛けたこと」



指導の際に心掛けたことは、プリセプターが新人にとって一番話しやすい立場となるように努めたことです。1年目は心身共に疲弊しやすいため、新人が悩みを一人で抱えてしまわないよう、仕事の合間や業務の前後を使って仕事の進み具合や困っていることがないかどうか声掛けを行いました。また、勤務が合わない時でも時間を見つけてなるべく声をかけるようにし、ペアナースを中心に他のスタッフにも協力してもらいながら新人を支えられるよう努めました。新人にとって看護師人生の最初の1年が、安心して仕事ができ、充実した良い経験だったと思えるよう、私達プリセプターが支えていきます。

## 認定看護師の紹介



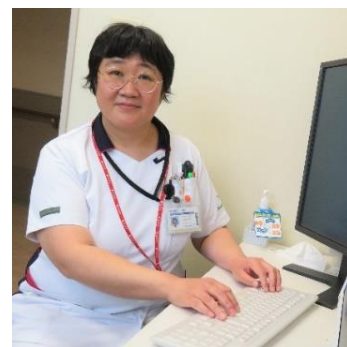
### がん性疼痛看護認定看護師

#### 「がんの痛みを緩和したい」

私のがん看護を学ぶきっかけとなったのは、以前配属された耳鼻科、乳腺外科、消化器外科の混合病棟で医療用麻薬を使用したことでした。様々な薬剤を使用してもがんの痛みが良くならないということ、患者さんや家族への指導が看護師によって違うこと、医師の指示を待つことへの不満がありました。「この指示で痛みが取れないのは何故だろう」という思いが強かったのかもしれません。

まずは、自分で学ぼうという意識と何事にも挑戦しようという気持ちが沸き起こり、上司に相談したところ、福島県立医科大学での2か月間のがん看護実務者研修に行く機会を得ました。その経験から、さらにスペシャリストになりたいという思いが強くなり、2011年、がん性疼痛看護の認定看護師教育課程を受験し無事合格することができました。東日本大震災の年に自宅を離れることは辛かったです。当時の上司をはじめ、病棟のスタッフ、家族が励ましてくれたおかげで7カ月という長い教育期間を終了することができました。

がん性疼痛看護とは、がん性疼痛に悩む患者さんや、ご家族の全人的な状態を総合的に判断し、個別的なケアを提供することです。また、医師やスタッフからどのように薬剤を使用したらいいかという相談にも対応します。現在は緩和ケア病棟に勤務し、がん性疼痛看護認定看護師として、痛みだけでなく様々な症状緩和に努めています。これからも、患者さんやご家族に「ここにきてよかった」と言ってもらえる病棟にしたいと思います。







## 皮膚・排泄ケア認定看護師

### 「その人らしい生活を維持するために」

皮膚・排泄ケア認定看護師は、創傷ケア・ストーマケア・失禁ケアの3つの領域のケアを専門的に行う看護師です。3つの領域に共通するスキンケアや排泄ケアは看護の基本となるものであり、患者さんの生活の質を大きく左右するものです。

私が最初に配属となった病棟には、日常生活のほとんどに介助を要する高齢の方が多く入院していました。自力での体動が困難でオムツ交換が必要な患者さんや、褥瘡ケアが必要な患者さんが多くいました。病棟の褥瘡担当者として他の看護師や介護福祉士と協力しながら褥瘡ケアや排泄ケアを行った結果、褥瘡やオムツかぶれが改善し、患者さんやその家族から温かい言葉をいただくことができました。ケアが必要であっても最後までその人らしい生活ができるように看護師として支えることができたらと思い、皮膚・排泄ケア認定看護師を目指しました。その後、資格取得に向けてストーマケアの知識が必要であったため、外科病棟で勤務しました。周りからたくさんの支援を受けたおかげで、皮膚・排泄ケア認定看護師の資格を取得することができました。

現在は、褥瘡回診やストーマ外来を中心に活動しています。特に排泄に関することは周りに相談しにくく、一人で不安を抱えている患者さんが多くいます。患者さんやその家族の想いを聞き、その想いを尊重しながら適切な褥瘡ケアやストーマケアの指導を行い、その人らしい生活が維持できるように支援をしていきたいと考えています。



## 慢性心不全看護認定看護師

### 「疾患を抱えながらもその人らしい生活ができる心不全看護」

私が慢性心不全看護認定看護師を目指したきっかけは、自分の持っている知識や考えに自信が持てず、患者さんの想いに寄り添った看護ができなかったことでした。そんな時、認定看護師の資格を取りに行ってはどうかと上司が声をかけてくれました。資格を取得してからは、再入院を繰り返す患者さんの面談を行い、どのような想いがあり、どのような方法であればセルフケアができるのかについて、患者さんができている部分に焦点を当てながら一緒に考えています。そして、心不全終末期にある患者さんやご家族の想いに寄り添い、その想いを実現できるよう、定期的に心不全カンファランスを行っています。

今でも知識不足や不甲斐なさを感じることもありますが、同じ志を持っているスタッフや医師と共に、できる限り患者さんの想いに応えられるように奮闘しています。また、日々活動していく中で、患者さんから「ありがとう。あなたがいてくれてよかった。」という言葉をかけてもらうと、“私たちの看護は間違っていなかったんだな。また、がんばろう。”とやりがいを感じるすることができます。

日本における死因は、悪性新生物に次いで心疾患が第2位です。また、心疾患の中でも心不全で亡くなる方が多いと言われています。心不全は急性増悪による入退院を繰り返しながら最期を迎えますが、そのような状態でも患者さんがその人らしく生活することや、患者さんとそのご家族が望むような最期を迎えられるように支援していくことが私の役割だと考えています。

