

フレンズ通信

Friend News No.22



フレンズインタビュー ラッキーライラック

今回のラッキーライラックは西8階病棟 大屋優美花さんです。

大屋さんは院内エキスパートコース「令和4年度せん妄ケアコース」を受講し、今年5月に修了しました。研修中は、部署におけるせん妄に関する知識、アセスメントの向上やせん妄カンファレンスの充実化に向けた取り組みを行いました。



★ 部署での取り組みで大変だった時は、どのように乗り越えましたか？

西8階病棟のスタッフは、どのような取り組みに対しても協力的な人ばかりです。そのため、ありがたいことにそれほど困難感を感じることなく、取り組みを終えることができました。ベテラン看護師の経験力、中堅看護師の指導力と実践力、若い看護師の吸収力に支えられ、成果を得ることができたと思います。今では「せん妄」という言葉が聞こえない日はありません。ちなみに、一番の心の支えは愛犬の『ぼぼ』です。可愛さに癒されながら課題を乗り越えました。

★ 取り組みを行って「良かったこと」「嬉しかったこと」をお教えてください！

今回の取り組みで、リーダー経験のない1、2年目看護師が、せん妄カンファレンスの司会、書記を行うことも目標の一つでした。以前はカンファレンス中に発言することさえ少なかった1、2年目看護師が、今ではせん妄カンファレンスの主力となっています。頼もしい姿を見るたび、取り組みを行って良かったと感じます。あとは、取り組みの中で作成した「せん妄ポケットマニュアル」を、せん妄カンファレンスの時にみんなが一斉にポケットから取り出す瞬間も、日々嬉しく感じています。



師長さんとスタッフと一緒にパチリ★ スタッフが手にしているのは『せん妄ポケットマニュアル』です。みなさんお気に入りの表紙でデコられていました～★

★ ご自身を野菜に例えると何ですか？その理由も教えてください！

私は彩りを添えるミニトマトだと思っていたのですが、母「ゴボウ。アクが強い。」先輩M「ネギ。ピリッと辛い。」後輩M「パプリカ。思ったのと違うって味がします。」ひどいですね（笑）

悩める新人さんへ…

教えてセンパイ！

今回は3名の2年目Nsにインタビューしました！

- Q1 夜勤に入りたての頃はどのように体調を整えていたの？
- Q2 1年目の頃の勉強方法やコツを教えてください！
- Q3 リフレッシュ方法を教えて！
- Q4 新人の方へのメッセージをお願いします！

- Q1 とにかくいっぱい寝る！
いろんな先輩にどのタイミングで寝てるのか聞いて試したりしてます！
- Q2 わからなかったことはその日のうちに調べるようにしました
- Q3 同期とご飯に行ったり、ボーナスで良い物を買ってリフレッシュします！
- Q4 慣れないことばかりで不安が多いと思いますが、一緒に頑張りましょう！



北5階病棟 佐々木朱莉さん

- Q1 準夜勤は前日の2時頃まで起きて翌日の10時頃に起床。深夜入りは朝から昼過ぎまで外出、夕方～21時まで寝てました。2日目は昼過ぎまで起きて、21時まで寝て調整しています。
- Q2 メモ帳をとにかくまとめる。自分は病院のシステム用とケアや処置用のメモとで分けて整理していました。カルテでわからない単語はすぐに調べてます。（今も勉強中なのであまり偉そうな事は言えません…）
- Q3 体を動かすのが好きなのでフィットサルやジムでトレーニングし、サウナや銭湯に行っています。友人と買い物やお酒を飲んだりもします。
- Q4 これからも大変かと思いますが一緒に乗り越えていきましょう！

西4階病棟 桑島大樹さん



- Q1 自分に合った生活のリズムを見つけて体調を崩さないようにしていました。自分は前後でよく寝てリズムを戻しています（笑）
- Q2 いっぺんにはできないので、先輩に今押さえておくべきポイントを教えてもらったりしながら一つ一つ勉強していました。
- Q3 自分は家で飼っている犬に癒されたり、友達と話したりしてリフレッシュしていました。
- Q4 初めてのことがばかりで毎日大変だと思いますが、無理せず一緒に頑張りましょう！



北11階病棟 新谷さくらさん

令和5年度は69名の 新規採用看護職員を迎えました



緊張と期待の中入職され、早3か月が経過しました。新人研修も毎月目まぐるしく行われており、研修などで新人の皆さんを見てみると、少しずつ環境に慣れてきたものの学習することも多く、日々奮闘している様子が窺えます。センターではOJTとOff-JTとの連動に向けて研修内容について検討を重ねています。今年度は研修後の連携シートをブラッシュアップしています。是非OJTでお役立てください！感想・要望もお待ちしています！
研修の様子は看護キャリア支援センターHPに随時UPしていますのでご覧ください！（下記QRコードからどうぞ！）

ママパパフレンス開催します！

今年度も子育てしながら仕事を続けるママ&パパを応援する「ママ・パパフレンド」を開催します！詳しくはポスターをご覧ください！更衣室にはママパパフレンドサポートブック第3版の見本もおいてありますよ😊



札幌医科大学附属病院 看護キャリア支援センター



TEL 011-611-2111 内線：23190
Mail career@sapmed.ac.jp
URL <http://web.sapmed.ac.jp/career/>