

Let's become a nurse.



看護のしごと

一生モノの仕事 見つけよう！ 誰かの力になれる じぶんになろう。



石川県健康福祉部医療対策課

石川県金沢市鞍月1丁目1番地

TEL.076-225-1431 FAX.076-225-1434

E-mail e150900a@pref.ishikawa.lg.jp

<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/iryoku/kangoshikakuho/>

平成23年8月発行

※このパンフレットの文章・写真の無断転載を禁じます。

看護職って何だろう

私にできるの？ 僕でもなれる？

時として、命にかかわる現場にも立ち会い、職場によっては交代制勤務もこなすなど、看護職は肉体的にも精神的にも大変な仕事。でも、先輩たちは、元気に退院していく患者さんの姿や「ありがとう」の言葉に大きな喜びを感じると言います。

看護職は、医療現場はもちろん、高齢者・障害者の福祉施設や自治体、学校、企業など、多くの職場で必要とされています。

将来は、世界中の医療を必要とする現場での活躍だって夢ではありません。



What is the nurse?

看護職の資格を取得する方法 4

看護師のしごと 5

先輩インタビュー

● 病院で働く看護師 6

● 介護保険施設で働く看護師 8

● 障害者施設で働く看護師 9

● 訪問看護ステーションで働く看護師 10

● 診療所で働く看護師 11

● 保育園で働く看護師 12

《スペシャリスト》

● 救急看護のスペシャリスト 13

● 精神科看護のスペシャリスト 14

● 糖尿病看護のスペシャリスト 15

● 災害看護のスペシャリスト 16

保健師のしごと 17

先輩インタビュー

● 行政機関で働く保健師 18

● 病院で働く保健師 19

● 企業で働く保健師 20

助産師のしごと 21

先輩インタビュー

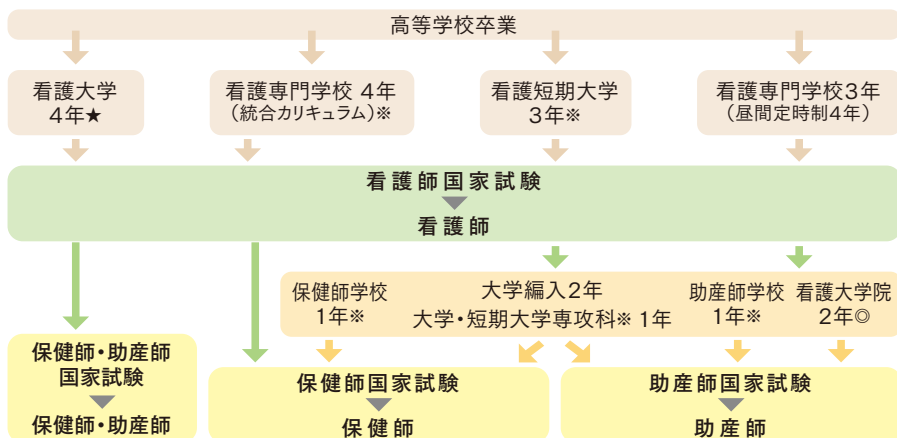
● 助産院で働く助産師 22

● 病院で働く助産師 23

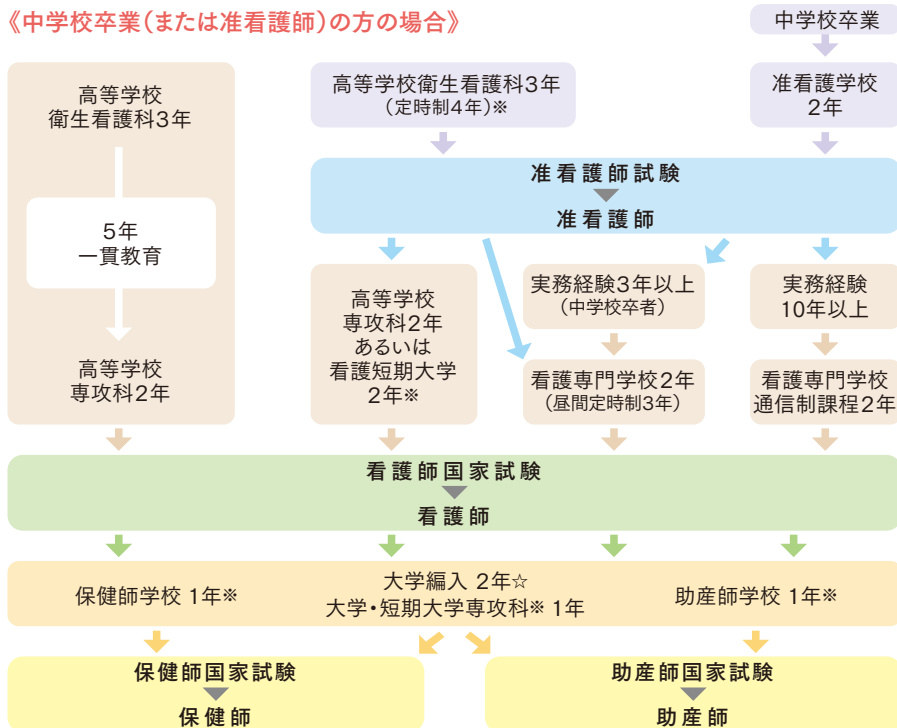


看護職の資格を取得する方法

《高等学校卒業の方の場合》



《中学校卒業(または准看護師)の方の場合》



★ 助産課程がある大学で助産課程を選択した場合のみ助産師試験が受験可能 ※ 石川県にはありません ☆ 高等学校卒業者のみ ◎ 受験資格は学校により異なります

看護師のしごと

人の体と心をやさしく支え、「白衣の天使」と呼ばれる看護師は、いつの時代も憧れの職業。誇りを持って一生続けられる資格としても人気です。

一言で看護師と言っても、実は「看護師」と「准看護師」という2種類の資格があります。看護師は、国家試験合格後に厚生労働大臣から免許が交付され、准看護師は、試験合格後に都道府県知事から免許が交付されます。

看護師として働く方法はいろいろ。夢に向かって一直線に、時にはちょっと寄り道しながら…きっと、あなたにぴったりの道が見つかります。

仕事内容は？

看護師の仕事は、医師が行う診療や治療の補助を行います。また、病気をした方の療養上の世話だけではなく、患者・その家族の不安を取り除き、心のケアをしていく役割を担っており、活躍の場は多岐にわたっています。准看護師の仕事は、看護師と同じですが、医師や看護師の指示を受けて仕事をします。

活躍の場は？

《看護師》

- 医療機関(病院・診療所) ○訪問看護ステーション ○介護保険施設 ○保育所
- 看護師等学校養成所 ○企業 など

《准看護師》

- 医療機関(病院・診療所) ○訪問看護ステーション ○介護保険施設 など

スペシャリストの道で キャリアアップ!!



最近、認定看護師や専門看護師になり、キャリアアップを目指す先輩看護師も急増中です。

《認定看護師》

必要な教育課程を修了し、特定の看護分野において、高い知識と技術を用いて看護ケアを実践できる看護師として、認定を受けた者。

《専門看護師》

専門看護師認定試験に合格し、特定の専門看護分野において、卓越した看護実践能力を有することが認められた者。

はね
羽根 まどか さん
珠州市総合病院 脳外科・整形外科
(珠州市)

心だって治せる
看護師になりたい

誰かの心を元気にできる看護師になり、生涯、医療福祉に携わることが私の夢。



小さいころ、3度のがんと克服した祖母から、「手術で病気を治してくれたのはお医者さんだけど、心を治してくれたのは看護婦*さん。看護婦さんに助けてもらった」とよく聞かされ、大好きな祖母を助けてくれた看護師に憧れるようになりました。高校は、資格をとれる最短の道として5年一貫教育校に進学し、寮に入りました。親元を離れるのは寂しかったけど、同じ道を目指すクラスメイトと過ごした日々は充実していました。

現在は、脳外科・整形外科の病棟で入院患者さんのケアをしています。最初は、何をしたいのかすらわからない状況でしたが、自分のとりえは元気なことなので、とにかく大きな声で

あいさつするようにしました。それで患者さんに「元気をもらえる」と言ってもらえたことは、すごく励みになりました。今でも、あいさつは大きな声で明るくする心がけています。

患者さんの中でも、100歳を超えて骨折した方が歩いて退院したり、食事の介助が必要だった方が自分でご飯を食べられるようになった姿を見ると、うれしいと同時に、「人間の生命力ってすごいな」と感動します。年配の患者さんが多いんですが、失礼だとは思いつつも、つい「かわいい」って思ってしまうんです。それと同時に「もっと世話をしたい」という気持ちが湧いてくるんですが、これは祖母の影響かもしれません。

家ではいつも「仕事が楽しい」と言っているから、家族も「いい仕事に就けてよかったね」とほめてくれます。ずっと看護師の仕事を続け、定年退職したら、経験と技術を生かしてボランティアをしてみたいというのが私の夢で、いつか本当に実現したいと思っています。

※以前は、女性を看護婦、男性を看護士と称していたが、平成14年より男女を問わず「看護師」に改正された。



看護師は
人にやさしくなれる仕事です

働く私の姿を見てきた娘が、ある日、私と同じ職業を選ぶと言った。驚くと同時に、うれしさもこみあげてきました。

やまもと なおみ
山本 尚美 さん
公立能登総合病院 内科
(七尾市)



小学生のころ、祖母がよく一人で通院していました。高齢のため、心配した家族が何度も止めましたが、本人はどうしても行くと言います。なぜかと聞いたところ、「看護婦*さんがやさしいから元気になる」と言うのです。その話に興味を持って同行すると、看護師さんは、笑顔で祖母を迎え、手を差し伸べて案内していました。その姿を見て、祖母が病院へ行きたがる理由を理解し、私の中にも「こんなに人にやさしくなれる仕事なんだ」という気持ちが芽生えました。

この病院には、結婚、出産を経えずと働いてきました。以前と違い、今はがんも告知するようになり、医師やケースワーカー、薬剤師など、

他職種の方と協力して、患者さんとそのご家族の気持ちを優先した治療を行います。中には余命を告げられる方もいらっしゃいますが、そんな場合、どうすれば心身の負担を少しでも軽くできるのかを、常に考えながら接するようにしています。どの病棟でも、つらい気持ちで入院されている患者さんご家族を少しでも癒すことが看護師の責務だと思いますし、回復して退院していく姿にはこちらも励まされます。死に立ち会う事実がある以上、私たちの仕事は強い気持ちが必要です。でも、落ち込むことはあっても、必ず後でこの仕事に就いてよかったと思えるのも看護師だと思います。

実は、娘が高校生のとき、突然「看護師になりたい」と言いました。私から勧めたこともなかったのが本当に驚き、責任ある仕事であることを伝えました。でも、娘はどうしても譲らず、今は私と同じ病院で働いています。不規則な仕事で家族に負担をかけてきましたが、働く私の姿を見て娘が何か感じるがあったとしたら、それは本当に幸せなことだと思います。



※看護婦の名称については、前ページの※を参照。

さわだ みよこ
沢田 美代子 さん

社会医療法人財団董仙会
介護療養型老人保健施設 恵寿鳩ヶ丘
(穴水町)

母として、看護師として
奮闘する日々

結婚や出産をした後も、働くことができる。
看護師を選んでよかった。



私が看護師になろうと決めたのは高校生の時。人と接することが好きだったことと、すでに看護師として働いていた姉への憧れからでした。親元を離れ、総合病院の付属専門学校で3年間学びそのまま就職。次々と患者さんが訪れる病院で忙しい新米看護師時代を過ごした後、結婚を機に穴水に帰郷しました。

今私が勤務しているのは、療養型病院から転換した介護療養型老人保健施設。さまざまな症状の高齢者が入所しており、ほとんどの方がここで終末期(ターミナル期)を迎えます。より良い終末期を迎えるために、社会福祉士やケアマネージャー、作業^{※1}・理学^{※2}療法士や管理栄養士らとターミナルカンファレンスを開き、



協働でケアを行います。このように、多職種で一人の患者さんとじっくり向き合えるのが魅力です。月に4回ほど夜勤があるほか、床ずれができないよう、お年寄りの体を抱え上げて体の向きを変える体位変換をこまめに行うなど、体力勝負の仕事も多いのですが、名前を覚えてくれた時や「今日は夜勤じゃないの?さみしいね」と声をかけられた時は、私を必要とされている気がして疲れも吹き飛びます。

看護師になって11年目。経験を積み重ねるほど自分に足りないところが見えてきて、もっと勉強したいという思いが膨らんできました。将来的には、老人看護の専門看護師の資格を取得して、より深く老年医療にかかわりたいと考えています。私は3人の子どもの母でもあるのですが、結婚や出産をしても第一線で働いて、努力次第でスキルアップもできる看護師という仕事を選んで本当によかったと思っています。

※1 作業を通して健康を促進する「作業療法」を、医師の指示のもと行う医療従事者。
※2 基本動作能力の回復や障害の悪化予防を目的に、運動療法や物理療法を行う医学的リハビリテーション専門職。

コミュニケーションって
言葉だけじゃないんです

言葉はなくても気持ちは伝えられるー。
話すことのできない子どもから
本当に大切なことを教わりました。

きむら じゅんこ
木村 順子 さん

社会福祉法人 石川整肢学園
金沢子ども医療福祉センター
(金沢市)



看護師の母の影響からかごく自然にこの道を選びました。専門学校卒業後に総合病院に勤務し、結婚・出産で退職しましたが、やはり看護の仕事がしたくて再就職しました。この施設は、体が不自由な子どもたちが自立を目指すための肢体不自由児施設や重度の障害を持った方のための重症心身障害児施設などがあり、医療とリハビリテーションおよび日常生活上の介護を同時に受けられるのが特徴。そのため、介護福祉士^{*}とも協力して仕事を行います。私が担当する重症心身障害児施設(コスモス棟)では、医療的ケアだけでなく、日常生活全般にわたる支援を行っています。

コスモス棟勤務は今年で3年目ですが、最初



は重度の障害によって自分の気持ちや病状をうまく言葉で表現できない入所者やどうコミュニケーションを取っていいのかわからず不安でした。でも毎日接するうちに、あることに気づいたのです。それは、私が笑顔でいれば相手もうれしそうなこと。例えば食事の時間に私が笑顔だと、みんなたくさんご飯を食べてくれます。言葉を発することはできなくても、心を込めて接すれば、瞳の輝きで喜んでいることがわかります。それまで「ありがとう」という言葉が看護師のやりがいだと思っていた私に、コミュニケーションは言葉だけじゃないことを教えてくれたのです。それからは、食事介助やおむつの当て方まで、一人ひとりがより心地よく過ごせるようにそれまで以上に工夫するようになりました。今の目標は、常に自分より相手を思いやる看護師になること。その第一歩として、入所者はもちろんスタッフにも「コスモス棟が好き」と言ってもらえる環境作りに取り組みたいと思っています。

^{*}入浴や食事、その他の介護を行う人。国家試験を受けて免許を取得。

よしだ みちよ
吉田 美智代 さん社団法人石川県医療在宅ケア事業団
能美根上訪問看護ステーション
●ケアマネジャー資格も取得
(能美市)

生き方にもかわる とても深い仕事です

私のことを心待ちにしてくれる
利用者がある。
何気なく選んだ訪問看護師の道が
私の生き方も変えました。

交代勤務で看護師をしていましたが、出産で退職。子育てに専念しているうちに、社会から離れている不安が少しずつ大きくなって、「仕事もしたい。でも長い時間働くのは無理」と悩んでいたころ、友人に勧められたのが訪問看護師でした。当時、子供は2歳でしたが、週に1~2回、2時間程度と子育てへの負担も少なかったことから、始めてみることにしました。

訪問看護とは、訪問看護ステーションなどの看護師が居宅を訪問し、主治医の指示や連携により看護ケアを提供するサービスで、病気が障害があっても、住みなれた地域や家庭で暮らせるように、療養生活を支援します。その仕事内容は、血圧や体温、脈拍測定から必要に応じて注射や点滴、リハビリ指導、介護の相談



まで、利用者ごとに異なり、幅広い仕事を基本は一人でこなします。

病院は治療ですが、在宅は生活なので、訪問看護師は、利用者やその家族と深くかかわることになります。利用者の人生観や家族への想い、逆に家族の利用者への気持ちにふれる機会も多く、それらを考慮した上で看護ケアを行う必要があります。利用者が自力で起きあがることができるようになったとか、自分で食事ができるようになったなど、看護の効果が見られた時にうれしいのはもちろんですが、何より私たち、訪問看護師の訪問を心待ちにしてくれていることに幸せを感じます。

気軽な気持ちで始めた仕事でしたが、その深さを知ったことで、ケアマネジャー（介護支援専門員）*の資格も取り、いつの間にか管理者に（笑）。2番目、3番目の子どもを出産した際も、産休を取りながら続けるほど好きになっていました。これからも利用者の気持ちにもっと寄り添い、喜んでもらえる看護を提供していきたいと思っています。

*介護保険制度において、認定された人が適切な介護サービスを受けられるように介護サービス計画（ケアプラン）を作成する専門職。

働きながら、 資格を取得する道を選んだ

患者さんに、
「この人なら任せられる」と思ってもらえる、
「いい看護師」になりたい。

きたもと たかや
北本 貴弥 さん医療法人社団 田谷会
田谷泌尿器科医院 透析部
(小松市)

高校の職場体験を通じて看護の仕事をしたと思うようになりました。人の力になれるということもありますが、やっぱり安定した仕事だということが大きかったですね。同じように看護の道に進んだ同級生の男子もいましたし、院内にも男性スタッフが多いので、これまであまり性別の違いを意識したことはないです。看護師はやりがいを感じられる仕事なので、男性でもどんどん目指してほしいです。

この病院を選んだのは、透析という分野に興味があったこと以外に、病院のサポート制度も大きな理由で、奨学金制度を利用して働きながら准看護師の専門学校に2年間通い、資格を取りました。



現在は、透析部で糖尿病や慢性的な腎不全の外來患者さんに人工透析（血液透析療法）を行っています。透析は機械で血液をきれいにする医療行為で、週に3回、1回に4~5時間かけて行るのが標準です。患者さんの年齢は20~90代まで幅広く、自分の息子や孫のように接してくれる方もいます。人工透析をしている患者さんは、食事面でもいろいろと制約があります。僕と同年代の患者さんに対しては、飲み会や食事会に参加したい気持ちもわかるので、食事指導でも「ダメ」という言葉は使わず、「こうしたらいいよ」とアドバイスするようにしています。

患者さんに対しては、常に「いっしょにやっぺいこう」と指導するように心がけていますし、指導の結果がうれいです。仕事なのでつらいと思うこともあります。辞めようと思ったことは一度もありません。まだまだ覚えることはたくさんありますが、これからも、患者さんに「この人なら任せられる」と信頼される看護師になるため、もっとスキルアップしたいと思っています。

Specialist—救急看護認定看護師



緊張感のある救急の現場が肌に合っている

よく「大変ですね」と言われますが、ホントに大変なことも(笑)。でも、それが自分に合っていると考えるんです。

むらた よしお
村田 好生 さん

金沢医科大学病院
集中治療センター/救急医療センター
(内灘町)

私が看護師になった14年前は、まだ男性看護師が少なく、看護学校でも、卒業後に勤めたこの病院でも、数名しかいませんでした。ただ、看護職は男性も女性も関係なく一生勤められる仕事ですし、特に不自由な思いをした記憶はないですね。最近では、男性の看護師も当たり前前の時代になり、後輩も増えました。

現在、私は救急看護認定看護師*として、救急外来で患者さんと接しています。当院の救急外来に来られる方は症状もさまざまです。一見すると緊急性が見られず、表に現れる症状は軽くても、重い疾患の初期症状のケースも希にあります。そのサインを見逃さないことも救急の看護師に求められることであり、私も常に注意



していることです。

救急にいることで、よく「大変ですね」と言われますが、忙しい時は本当に大変。ただ、医師も看護師も、いま何をすべきか、どう動かすかを瞬時に判断して、ときばきと行動する——そんな真剣勝負が自分に向いているんじゃないかと思えます。以前、上司から「あなたは精神面が強い。どんな時も冷静に患者さんと接してくれて心強い」と言われたことがありますが、緊張感のある現場が、自分を精神的に強くしてくれたのかもしれない。

認定看護師になったことで、これまでの仕事に加え、講師として院内外で講義をするなど、仕事の幅も広がりました。時には災害の被災地に駆けつけて、被災された方々の看護にあたることもあります。救急外来と被災地、どちらも瞬時の判断を求められる厳しさと難しさはありますが、その分やりがいや達成感も大きく、自分を成長させてくれる場だと思って常にベストを尽くしています。

*認定看護師についてはP.5参照。

えんめい たまえ
延命 玉恵 さん
七尾市立 のとじま保育園
(七尾市)



頼ってきてくれる子どもたちが本当にかわいい

一度はしてみたかった保育園での仕事。大好きな子どもたちとふれあいながら、園全体の健康を守ります。

看護師をしていた祖母の話聞き、自分も困っている人の助けになりたいと看護師を目指すようになりました。子どもと接するのが好きだったので、卒業後就職した金沢市内の総合病院で小児科に配属された時はうれしかったです。そこで2年間働き、地元で就職先を探しているときに保育園で看護師を募集していることを知りました。病院勤務も楽しかったので迷いましたが、一度は保育園での仕事も経験してみようと思って応募しました。

ここでは、能登島町在住の園児約100名を預かっています。私は0歳児クラス担任の一人として、他の保育士とともに勤務しています。園では、保育と子どもたちの健康管理やケガ・急な



発病の対応が主な仕事で、内科検診や身体測定など、保健計画の作成も行います。昼寝の時間には、他のクラスの子どもの様子を見てまわり、保育スタッフとコミュニケーションをとりながら、欠席の状況や子どもたちの健康状態を確認します。対象は園児ですが、感染症の問題もあるため、保育士や職員、家族の健康も確認するようにしています。子どもはケガをしたり、具合が悪いと私のところにきてくれます。なんとなく「この人はケガを治してくれる先生」と思っているようです。園では看護師は私一人ですから、責任の重さを自覚し、突発的な出来事にも冷静に対応できるように心がけています。

現在の仕事もとても楽しく、子どもの成長を感じたり、いろいろな面でとても勉強になっているのですが、機会があればその他の分野にも挑戦してみたいと思っています。大学で勉強した保健師の資格を生かした仕事や子ども以外の対象の方と接する仕事にも興味があります。もしかしたら、ずっと保育園で働くかもしれません。いろんなところで働けるチャンスがあるのが看護師ですから、できるだけ多くの経験をしたいと思っています。

Specialist—糖尿病看護認定看護師



あの時がんばったから、
今の自分がある

患者さんから「ありがとう」って笑顔をもたらした、元気に退院していく患者さんを見送った。たくさんのいいことがある。それが看護師です。

ひがし やすこ
東 康子 さん

医療法人 社団 和楽仁
芳珠記念病院 生活習慣病センター
(能美市)

患者さんの家庭環境や仕事、趣味などを考慮して、無理のないプランと一緒に計画しますが、それを守ってくれずに患者さんの症状が悪くなったりすると、「自分の指導の仕方が悪いんだらうか」と落ち込みます。反対に、患者さんの症状がよくなったり、私の説明に納得してがんばってくれれば、自分のことのようにうれしく感じます。

看護師になってすぐのころは、初めての経験ばかりで、「自分には向いていないかもしれない」と辞めたくなったこともありましたが、どんな仕事も3年間は続けたいと向いているかどうか分からないと思って踏ん張りました。そのうち、患者本人や家族からの感謝の言葉や指導した患者さんが元気になっていく様子に、「看護師になってよかった」と毎日のように感じられるようになりました。どんな仕事にも辛いことはあると思いますが、私自身、あの時辞めなかったからこそ、認定看護師にもなれ、今の充実した日々があると思っています。

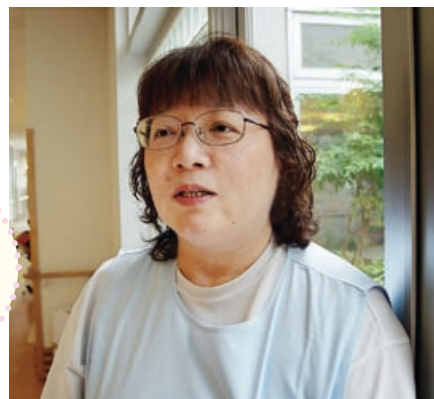
※認定看護師についてはP.5参照。



生活習慣病のひとつである糖尿病は、患者数が年々増加している病気で、一度かかると一生つきあっていかなければなりません。糖尿病になってしまうと、血糖値が高い状態が長く続き、神経障害や腎障害、網膜症(目の病気)、脳卒中、心臓病など、さまざまな病気を引き起こしてしまうため、進行させないように食事や運動の生活習慣を見直す必要があります。

糖尿病認定看護師*は、糖尿病のケアに関する専門の知識と技術を持った看護師です。薬の管理はもちろん、食事はどんなものが望ましいか、適度な運動はしているかなど、看護というよりは、生活全般にかかわるアドバイザーというほうがイメージとしては近いでしょうか。

Specialist—精神科認定看護師



たかはし
高橋 ひろえ さん
医療法人積仁会 岡部病院
(金沢市)

老人看護の専門家として
生涯現役でいたい

老人看護の奥深さを知ってからこの道一筋。学べば学ぶほど、「もっと」と思えるんです。

を取って誰かにお世話してもらうようになると人から謝られることはめつたにない。でもこの看護師はいつも謝って私たちを優位に立たせてくれる」と笑顔を見せてくれたのです。その言葉に歳を取ったからといって感情が動かない訳ではないのだと改めて気づかされ、老人看護という仕事をもっと極めたいと思うようになりました。

3年前、認定看護師の資格取得を決意したのも、「もっとお年寄りの役に立ちたい」という気持ちから。理事長、そして院長やスタッフ、家族にも全面的に応援してもらったおかげで、仕事をしながらだと3年かかると言われた試験に1年で合格させてもらえました。今は後輩育成に力を注ぎながら、認定看護師としての専門知識を生かし、病院外の方々とも協力して認知症患者さんへの理解を深める活動にも取り組んでいます。「他人を幸せにすることで自分も幸せになれる」というのが看護師経験から得た私の信条。それを心の片隅に置いて職業を選べば、一生を通じて夢中になれる仕事に出会えるのではないのでしょうか。

※認定看護師についてはP.5参照。



私は、現在の職場で精神科の認定看護師*として働いています。私の専門は老年期精神障害看護で、認知症やうつ病などの高齢者の介護や治療のお手伝いをしています。初めて老人看護に携わったのは、看護師14年目に勤め始めた介護老人保健施設でのこと。それまでは総合病院勤務でありお年寄りと接する機会がなく不安だったのですが、実際に話をしてみると学ぶことが多く、どんどんお年寄りとかかわる仕事に夢中になっていきました。

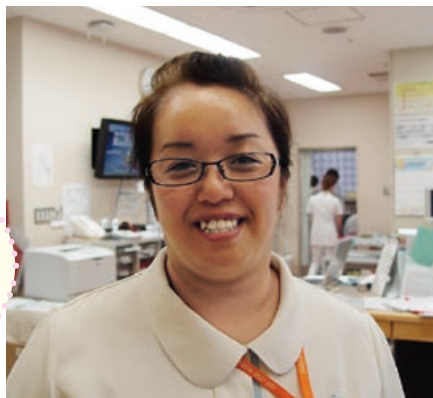
ある時、患者さんから「この病院は悪人ばかりだ」と言われ驚いたことがありました。理由を聞くと、「おむつを替える時いつも看護師が『ごめんね』と謝っている」と言うのです。「歳

おおつき まゆみ
大月 真由美 さん
公立つぎ病院
(白山市)

あきらめずに全力で道を開く

仕事でも何でも私はあきらめるのが苦手。
被災地で、自分にできることがあるのなら、
できる限りのことをしたいと思うんです。

Specialist — 石川県看護協会認定災害支援ナース



平成7年に起こった阪神淡路大震災の惨状に衝撃を受けたことをきっかけに、災害地での支援に興味を持つようになりました。普段は勤務する総合病院で交代制の看護業務にあたっていますが、看護協会や公的機関からの要請があると、災害支援ナースとして被災地へ赴きます。その役割は、被災者が健康レベルを維持できるように適切な看護を提供することであり、被災者の心身の負担を軽くするように努めます。石川県では、平成21年から災害支援ナースの認定制度が始まったので、私もナースを育成する機会が増えてきました。

被災地では「水が出る」、「電気が点く」といった当たり前のことができなくなります。そんな



時、役に立つのが日頃のトレーニングです。例えば、水道が止まってしまったのなら、他に使える水はないか、水の使用を最小限にする方法はないか、水を使わずにできないか…こんな風にいろんな可能性を探り、最適手段を選べるのは、不測の事態におけるトレーニングを経験しているからに他なりません。また、被災直後は支援も集まりますが、復興には長い年月がかかります。半年後、1年後に、その時必要とされている支援ができること、これも災害支援で学ぶべきことです。

私は、あきらめるのが苦手な性格なんだと思います。だから、「震災だからしょうがない」とあきらめてしまうのはいや。助かった命を災害関連死で失うことなく被災地の方にも、あきらめることなく、その人生を「生ききってほしい」—— そのためなら、どんな手伝いもできると思っています。被災地で感じるのは、人が立ち直ろうとする力は第三者が考えているよりはるかに大きいということ。私たちの支援が、被災地の人々の手助けになるよう、ノウハウを持った災害支援ナースが今後も増えることを心から願っています。

保健師のしごと

市役所や町役場、あるいは企業の中などで地域（企業）全体の健康を守る仕事をしているのが保健師です。その姿は、病院などで働く看護師とはずいぶん違いますが、看護の知識や技術があるからこそできる専門職です。また、病院で働く保健師は、病気のケアと同じくらい予防にも力を入れることになります。

保健師になるには、まず看護師免許の取得が必要です。さらに、大学や養成所などで1年以上学び、保健師国家試験に合格すると、厚生労働大臣から保健師の免許がもらえます。ほかに、保健師養成カリキュラムのある看護系大学で学び、国家試験の受験資格を得る方法もあります。

※P.4のチャート図参照

仕事内容は？

保健師の仕事は、赤ちゃんからお年寄りまで地域で生活している方が健康な生活を送れるように相談・指導を行います。また、企業に勤め、社員の健康相談にのったり、健康診断の結果をもとに生活指導を行ったりしています。



活躍の場は？

○行政機関（市町、保健所など） ○医療機関（病院・診療所） ○企業の健康管理室 など



でむら ひかり
出村 光里 さん
能登町役場 健康福祉課
(能登町)



私のまちの
普通の生活を支えたい

「地域の健康を守る」という目標に向かって、どう工夫するかは自分次第。そんなところにもやりがいを感じます。

高齢者にかかわる仕事がしたいと思い看護師になることを決意。進学した看護短大での実習で、一人の透析患者と出会ったことで私の目標は保健師に変わりました。その人は病状が重く厳しい食事制限があったのですが、まわりを守らず看護師に嘘をついていました。そんな姿を見て、病気のために通常の生活ができない大変さを痛感。現場の看護師の「このまま病人が増えたら日本の医療は破綻する」という言葉にさらに衝撃を受け、共に生活する者として、病気になる人を減らすために働きたいという思いが強くなり、もう1年勉強して保健師になりました。

保健師は、地域に暮らす人全員を対象とした



地域看護の専門家。具体的には健康相談や、健(検)診受診の呼びかけなどを行って病気の予防や早期発見を促したり、その年に生まれた赤ちゃんを訪問して予防接種の案内やお母さんの体調管理を行ったりしています。仕事の内容は幅広いですが、「町民の普通の暮らしを守る」という基本は役場のほかの課と同じ。保健師は健康面から町民生活をサポートすることが役目です。

今特に力を入れているのが健診の受診率アップ。4年前の特定健診で18.2%と石川県内19市町の中で能登町の受診率は最下位でした。CMやポスターでの告知のほかに、地域の集まりに参加して話をするなど、いいと思ったことはすべて実行。課を挙げて取り組んだ結果、翌年には、国が定める基準にはまだ遠いものの34.7%まで上げることができました。保健師は10年で何か一つ成果を残せばいいと言われる地道な仕事ですが、自分なりの発想と工夫で目標に向かって進めることが気に入っています。いつか「保健師って何?」と聞かれないくらいまちの人の生活に溶け込んだ存在になることが私の夢です。

看護師、保健師として
働きながらキャリアアップ

看護師として働いた経験が、今の仕事の支えに。看護研究に取り組むなど、さらなる飛躍を目指しています

のむら かおり
野村 香 さん
医療法人社団 勝木会
やわたメディカルセンター 健診事業部
(小松市)



「理科、特に人体の仕組みの授業が好きだったから」というのが、私が医療従事者を目指したきっかけでした。医療従事者の中でも、保健師という職業を知ったのは高校生の時。まず看護師として経験を積んでから保健師になりたいと考え、看護師と保健師の両方の受験資格が得られる4年制の看護大学に進学しました。

国家試験に合格し、2つの資格を取得後、地元にある現在の勤務先に就職。7年間看護師として臨床の経験を積んでから、念願の保健師になりました。看護師は病気を治すお手伝い、保健師は病気にならないようにするお手伝いと、方向こそ違え、アプローチする対象は同じ「健康」です。私は、保健師としてのキャリアこそ長



くありませんが、それまでの看護師経験を指導に生かすことで、将来考えられる病気の予防について、より効果的に自信を持ってお話できると思います。

現在勤務する病院は、看護師に対する教育プログラムがしっかりしています。それを利用して、働きながら認定看護師[※]やさまざまな資格を取得してキャリアアップを目指す同僚もたくさんいて、私自身も刺激にもなります。また、男性の医療従事者が多いのも特徴で、彼らの協力を得て、男性看護師の意識調査に関する看護研究を学会で発表することもできました。

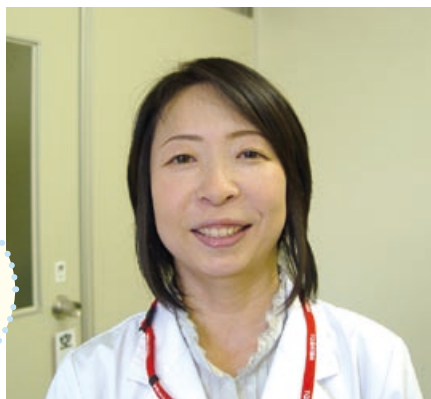
看護師も保健師も、年齢、性別、性格や考え方や経験も異なるさまざまな方と接する仕事です。だから、私たちにはどんな経験も知識も無駄になるものはないと思っています。医療の道を志すのであれば、従事する前も、従事してからも、たくさん経験をしてたくさん感じることを大切にしたいと思います。

※認定看護師についてはP.5参照。

まえのともみ
前野 朋美 さん
加賀東芝エレクトロニクス株式会社
総務安全担当
(能美市)

病気に先手を打つのが 保健師の使命

予防の重要性を、根気よく、
わかりやすく伝えるのが
保健師の大切な仕事です。



自治体で保健師として働き、結婚で住まいが変わりましたが、資格があったことで、再就職もスムーズにできたと思います。最近は企業で働く保健師の数も増えてきました。

看護師と保健師の一番の違いは、病気を治すお手伝いをするのか、病気にならないための手助けをするのか、ということにあります。日常的な仕事としては、健康診断の結果に基づいた社員への保健指導があり、いかに予防が大切かをわかりやすく伝えるように心がけています。また、社員が元気に仕事できる環境づくりも仕事の範ちゆうです。例えば、腰痛を訴える人がいたとします。そんな場合は、処置だけに終わらず、腰痛と労働環境の関係を調べる



ことも保健師の仕事です。重いものを持ち運ぶことが多いなら、荷運び用のカートを導入できないか検討する、作業台の高さが合わないことが原因になっているなら台の高さを調整するといった風に、職場環境を整えることも重要な役割です。社員の方から健康面の相談を受けたり、健康診断で病気が早期発見できたときはうれしいですし、最近はメンタル面での相談も多いので、より幅広い知識を身につけて対応していきたいと思っています。

私には、社員の健康を守ることで会社ももっと発展してほしいという夢があります。素晴らしい製品の開発や製造は自分にはできませんが、すべての社員が健康で楽しく働く環境作りのお手伝いをするので、会社を支えたいと思っています。本当に大きな、大きな夢ではありますが、一人ひとりが健康を意識することで、いつかはきっと実現できると信じています。

助産師のしごと

生命の誕生という感動的な瞬間に立ち会えるだけでなく、女性の一生にわたって心と体を支えるのが助産師の仕事。助産師になるには、助産師国家試験に合格し、厚生労働大臣の免許を受ける必要があります。試験の受験資格を得るには、主に2つの道があります。

ひとつは、看護師の資格を取得後、助産師になるための養成所や大学院で1年以上助産に関して学び、卒業後に受験する方法。ふたつめは、看護系大学で助産課程を選択受講し(助産課程がない大学もあります)、看護師と助産師の両方の国家試験を受ける方法です。

※P.4のチャート図参照

仕事内容は?

助産師の仕事は、出産の介助だけではなく、出産に至るまでの妊産婦への保健指導やアドバイス、母子の産後のケアまで多岐にわたります。ほかにも、不妊治療を行っている夫婦の相談など女性の生涯にわたる健康問題にかかわります。



活躍の場は?

○医療機関(病院・診療所) ○助産院(独立開業できます) など



いのうえ ひろこ
井上 博子 さん
生命の森 ひろ助産院
(白山市)



理想とする看護を
実現したくて開業

大きな責任と、何ものにも代え難い
喜びがある助産師の仕事。
開業の道を選び、
理想の看護を実現できました。

私が助産師になったのは、イギリスの看護師が独立運営する施設を知ったことがきっかけでした。そこには、末期がんなどで人生の最期を送る方が暮らしていて、看護師は患者一人ひとりが望む生活をサポートし、穏やかな時間が流れていました。その様子に感銘を受けましたが、病院勤務での実現は難しく、医師と同様に開業権が認められている助産師になる決心をしました。資格取得後は、10年ほど病院で経験を積み、先輩助産師のやり方を参考に、助産院を開業しました。現在は、数名の助産師仲間にもこの場所を提供しており、それぞれが独立開業しています。

助産院は、家庭的な雰囲気の中で分娩や妊娠

の管理ができることが最大の魅力。医師と連携することもあります。赤ちゃんとの母体への責任は助産師にあると言えます。無事に赤ちゃんを産める体と心をつくることも助産師の仕事なので、妊婦さんには、日常生活の注意点や胎教の重要性をじっくりとアドバイスし、どんなお産をしたいのかを一緒に考えます。これまで何百人もの赤ちゃんを取り上げましたが、何度お産に立ち会っても、命が誕生する瞬間の感動は色あせることはありません。

助産院には、妊婦さんだけでなく、赤ちゃん連れのお母さんも訪れ、赤ちゃんと一緒にヨガのクラスに参加したり、会話を楽しみながらベビーマッサージをしたり、助産師に相談したりと、思い思いの時間を過ごしていきます。そんな様子を見ると、助産師を志すきっかけとなった理想の看護スタイルが実現できたように思えます。開業助産師は定年のない、いわば一生の職業。これからも一人でも多くの女性が幸せな出産や子育てをできるように、がんばっていきたいと思っています。



感動に立ち会える
すばらしい仕事

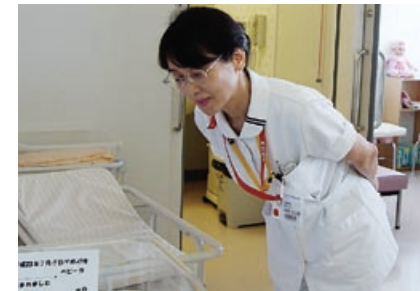
とりあげた赤ちゃんが、
大人になり、妊娠して再会。
こんなステキなことはありませんね。

やち こ
谷内 たつ子 さん
市立輪島病院
(輪島市)



幼い頃から両親が病院にかかることが多く、看護師の姿を見て過ごすうち、「私個人の役に立つ仕事に就きたい」と思うようになりました。看護学校で故郷の輪島病院を見学した際、若い助産師が不足していることを知り、地元でより役に立てるのならと進学して資格を取り、この病院に就職。産婦人科に配属され、25年間助産師として働いてきました。

助産師と看護師の大きな違いは、助産行為を行えるかどうか。医師以外に赤ちゃんを取り上げられるのは助産師だけです。母子ふたつの命を預かっているという責任や、不規則な勤務で、精神的にも肉体的にも大変でしたが、ずっと続けてこられたのはやはり、やりがいの



ある仕事だから。出産という女性にとって大きな喜びに立ち会える上に、生まれた赤ちゃんが大人になり、ママになるために病院で再会した時などは感慨もひとしおです。最近、さらに嬉しいことがありました。県や市が協力して奨学金を出し若い助産師を育成する取り組みを行う中で、ある学生さんが「私は谷内さんにとりあげていただきました。お役に立てるなら私も助産師になります」と言ってくれたのです。ありがたい気持ちでいっぱいになり、この仕事を続けてきて本当に良かったと感じました。

現在は看護部長として人や情報などの管理を行いながら、患者さんと看護師それぞれの目線に立って看護の質の向上と働きやすい環境作りにも努めています。外来や病棟を回っていると患者さんから声をかけられることも多く、それが毎日のパワーになっています。

学生の皆さんに伝えたいのは「自分がなりたいと強く思ったら何にでもなれる!」ということ。まさに自分がそうだったからです。