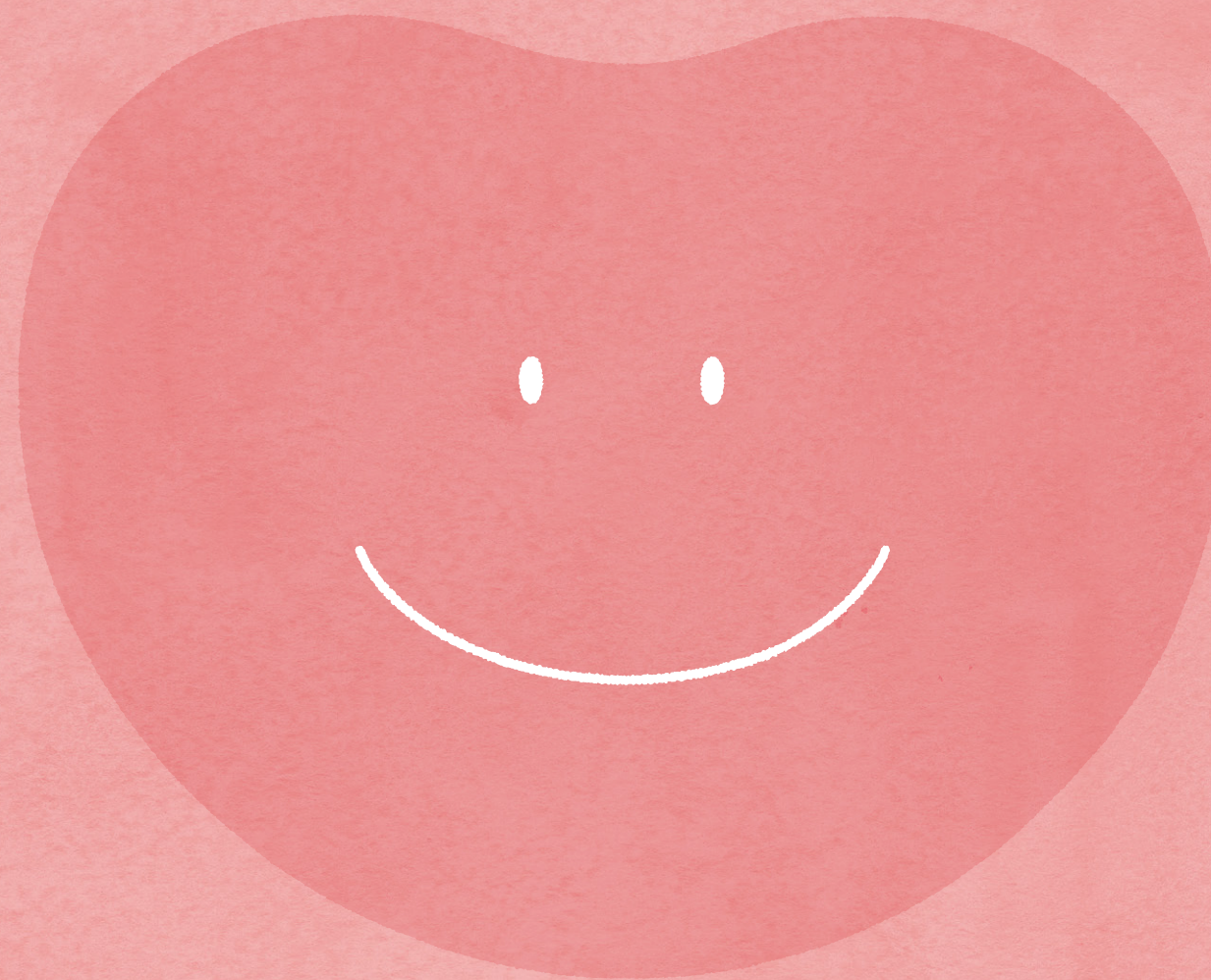




H O P E



HEART OPEN

— 心をひらく 希望の看護 —

豊橋市民病院

入職案内

東三河の命を守る、 私たちの看護。

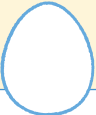
東三河エリアで唯一の第三次救急医療機関(救急救命センター)、総合周産期母子医療センターなどの機能を持つ豊橋市民病院は、この地域の人々の命を守る「砦」です。急性期病院のスタッフには、救命、手術、検査等その人のこれからの人生を左右する「勝負の時期」が託されています。だからこそ、看護師として患者さんの異常を一刻も早く察知して手術後の合併症等を防げるかどうかを判断し、適切なケアを提供できる力を持たなければなりません。病状の変化が大きくて気が抜けない事が多いけれども、私たち看護師は、自分のケアによって患者さんやご家族の未来をより良くできるという希望に、誇りと責任、そして大きなやりがいを感じながら働いています。



心をひらく。 それが患者さんを支える第一歩。

看護は一人ではできません。病棟の看護師同士はもちろん、医師や他職種とのチームワークが不可欠ですし、新人のうちはなおさら、分からないことをすぐ先輩に聞けなければ不安ですよ。患者さんを支えるためには、まず看護師同士、心をひらくことが大切なのです。ここにいる先輩たちは、何でも相談できるし、戸惑ってればすぐ声をかけてくれます。だからどんどん質問して、知識や技術、考え方を吸収してください。そして、患者さんが抱える問題や望むことを五感でキャッチし実践できる、本当の意味での「あたたかい看護」ができるプロとしての力を身につけてください。その力は、将来どんな看護の道を歩むにせよ、一生の財産になるはずです。時間がかかってかまいません。看護の喜びを味わい、「この病院を選んでよかった」と思えるまで、一人ひとりを大切に育てると約束します。

◎新人看護師の1年の研修

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
研 修	●基礎看護技術研修 	●心電図研修 ●新人同士で語り合う会 ●プレ夜勤研修 (5～6月)	●BLS研修 ●ME研修 (輸液・輸注ポンプ)	●夜勤に必要なこと ●夜勤研修 (7～9月) 	●医療安全	●輸血時の看護	●宿泊研修 (シミュレーション) 	●急変対応トレーニング	●ME研修 (人工呼吸器) 		●プリセプターシップ研修 	



職場紹介

5月

いよいよ病棟に配属

消化器内科に配属。最初は先輩にピッタリくっついて、仕事をひたすら観察することからスタート。ベアを組む先輩は毎日ローテーションするので、いろいろなやり方を見られたし、どの先輩とも話やすくなりました。

7月

夜勤も最初は先輩と一緒に

5月のプレ夜勤研修で心の準備をして、7月には夜勤がスタート。3ヵ月間はプラスの人数として先輩がついてくれ、病棟配属直後と同様に、夜間の業務も「見る→先輩の前でやってみる→1人で実践」の3ステップで覚えることができました。

11月

初めての急変発見で学べたこと

夜勤の見回り時に、ショック状態の患者さんを発見！急いで先輩を呼び、医師に連絡して一命を取り留めました。先輩が後から「こうすればもっとよかった」と振り返りをくださったおかげで、自分のとった行動を整理することができました。



宿泊研修(シミュレーション)

2月

一年を振り返り、先輩になる準備

一緒に頑張ってきた同期と、経験したことを振り返って4月に入る後輩に向けたメッセージ入りカレンダーを作りました。お互いの成長が実感でき、困った時の先輩の励ましを思い出して、私も同じように声をかけられる先輩になりたいと思いました。



集合研修

6月

見守られている安心感

ベアを組む先輩は、私から何か言わなくても「困ってない？」と声をかけてくれます。注意されたときには、別の先輩が後から「大丈夫だった？」とフォロー。あたたかい先輩たちに、いつも見守られています。



基礎看護技術研修

10月

ついに独り立ち夜勤デビュー

10月からは夜勤メンバーの1人として患者さんを任されるように！自分が夜間の患者さんの容態の変化を発見しなくてはならないと思うと、緊張と責任感でいっぱいでしたが、研修時の先輩の下での夜勤経験が、安心感と自信につながりました。



宿泊研修(シミュレーション)

12月

今も先輩たちに質問の嵐

病棟での仕事がひととおりできるようになってからも、先輩方にはしょっちゅう質問します。たとえば検査の種類によって、直前に飲んじゃいけない薬がある——知識が増えてきたからこそ、なおさらしっかり確認しています！

PROFILE OF NURSE



兼子真美

所属 消化器内科病棟

入職年 2015年

出身 愛知県立宝陵高等学校(衛生看護科)



細かい教育スケジュールに安心！
この病院を選んだいばんの決め手が、教育プログラムでした。毎月の習得目標が細かく決まっていて、「コツコツタイプの私も、みんなについていけそう！」とイメージできました。

私のカバンの中身を公開しちゃいます！

看護師として充実した毎日を送るため、持ち物はとっても大切。ちょっと恥ずかしいけど、これらのグッズは私の必需品。

A 看護専門雑誌

母親も看護師で、我が家で定期購読しています。

B 看護専門書

先輩が読んでごらんと貸してくれました。

C ノート・ファイル

学生時に使っていたノートと病院の技術マニュアルをいれたファイル。

D スマホ

同期とSNSで情報交換。明日も頑張らってなります。

E ネックライト

夜勤の回診ですごく便利なアイテム。

G ポーチ

仕事の後、ごはんに行くとき、ちょっとお化粧直します。

F お菓子たち

リフレッシュにいつも3アイテムほど持ち歩いています。

H 車のカギ

仕事にいくときの相棒は水色の軽自動車。



I トートバッグ

ストライプ柄がオシャレでしかもモノがいっぱい入るのでいつもこれ！

J ハンドブック

学生時代の看護雑誌の付録。ポケットに入るので今でも使ってます。

K 電子辞書

専門用語、部位などを調べるのにやっぱり便利。

L お財布

一見シンプル。開くとカラフル。お気に入りー。

M ベンケース

ペンとか印鑑とかいろいろ入れています。

N ハンドクリーム

香りが大好き！これって決めました。





Let's Talk! 新人同期 座談会

同じ病棟で働く、2015年入職の同期3人。
仕事や職場のこと、そしてどう支え合い、刺激し合っているかを聞いてみました。

Q この病院を選んだ理由は？

A 看護師キャリアのスタートを切るには、レベルの高い医療の現場で多くを学べる急性期の総合病院がいい。看護学校の先生の勧めもあってそう考えるようになり、この病院を選びました。(高橋)

Q 現在の仕事は？

A 私たちの病棟は、婦人科、眼科、糖尿病・内分泌内科の3科で構成されています。それぞれの特性があり、覚えることがたくさんあって戸惑いますが、その分多くのことを通して看護を学ぶことができます。(寒水)

Q 成長を感じるのはどんなとき？

A 眼科の患者さんを担当していたとき、手術に対する不安からいろんな質問を受けました。今まで勉強したことを、自分なりの言葉で答えられたときに、少しだけ成長できたのかも、と感じました。(石田)



Q 苦労したことは？

A 患者さんへのケアや、言葉一つひとつに責任があることを身に染みて感じています。学生時代にはなかったことですが、患者さんに接することに、怖さを感じることもあります。(寒水)

A 社会人として先輩方とどう接すればよいのか、最初は戸惑いました。指導が厳しい先輩もありますが、それは患者さんの命を守るための厳しさだとわかっています。仕事に厳しい先輩も、後で声をかけてくださることが多く、やさしさを感じます。(高橋)

Q 同期の仲間ってどんな存在？

A 同じ病棟の2人の同期は、私にとって特別な存在！仕事帰りに3人でご飯に行って、いっぱいおしゃべりしてストレス発散しています！(寒水)

A 仕事中にへこんだりした時、同期の顔を見たらなんだかホッとしました。同じように悩んだり、喜んだりしながら、一緒に成長しているという実感があります。(石田)

A 3科のローテーションなので、それぞれ別の科にいますが、自分が経験した科で学んだことを、同期の2人に伝えるなど、3人いるので一人が学んだ経験を生かして仕事に役立てています。(高橋)

それぞれ科は違いますが、同じような課題や悩みがあり、共有できる同期の存在があるからがんばれると3人は口をそろえます。

あなたはどんな看護師になりたいですか？どんな看護をしたいですか？目指す看護は一人ひとり違っています。

豊橋市民病院では、一人ひとりのやりたい看護を実現できるよう、

さまざまな知識や技術が習得できる研修を用意しています。

成長とともに目指す看護に変化があるのはあたりまえ。

いろんなステージの看護師一人ひとりが成長できるよう、サポートしています。

先輩とのペアが、 心をひらくきっかけに。

豊橋市民病院では、半数以上の病棟で看護師が二人以上で業務にあたる「ペア・ナースィング」を採用しています。新人看護師にとっては、そばで先輩の仕事を見聞きできだけでなく、先輩に見守ってもらいながら仕事を着実に覚えていくことができます。ペアを組む看護師を「バディ」と呼び合い、新人もベテランもお互いを「仲間」として認め合うのがこの制度の特長。新人看護師も自分のできることを責任もって実践していくことで、だんだん「仲間」の一員となっていくことが実感できるはず。いろんな個性の先輩と接する中で身につく人との距離の取り方、心のひらき方は、患者さんと接するうえでも必ず役立つもの。何でも相談できるこの職場環境を、どんどん利用してください。



キャリアを重ねても ずっと成長できる。

豊橋市民病院には、看護師の成長の目安となるクリニカルラダーがあります。でも、クリニカルラダーがあるから、成長できるわけではありません。看護師一人ひとりが目標を設定し、自ら継続して学んでいくことが成長につながるんです。院内研修の開催や、院外研修や学会参加のための費用負担、認定・専門看護師など資格取得のためのサポートなど、成長したい人にはうれしい仕組みがいっぱい。意欲ある人には、どんどんチャンスを与えてくれます。学び続ける仲間がそばにいるからこそ、キャリアを重ねてもずっとがんばれる力をもらえます。





患者さんとまっすぐに向かい合う。



患者さんの小さなサインを見逃さない。

直前まで元気だった方が、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞、外傷などで運ばれてくる救急入院センター。突然の発症に、多くの患者さんは混乱しています。意識を回復された方に、私は「いつから覚えていますか?」と尋ね、覚えていない間のことはお話しして不安を取り除くようにしています。意識がない患者さんも、実はいろいろなことを訴えています。冷汗に血圧、眉間のしわ、手のピクツとした動き…。どれもカラダから出るサイン。たとえばずっと伸ばしていた手を急に動かせば痛みが走り、機器のデータも変動します。データを読み取るときは、患者さんが何を訴えたいのかを考えます。

ご家族と患者さんの願いは一つ。

混乱は患者さんだけでなく、ご家族も同じです。外傷で脳死状態となった患者さんのご家族は、取り乱していました。少しでも近くで付き添ってほしいと夜通し病院内の待合室で過ごすご家族に、せめて容

態をこまめに伝えることに。短いやりとりを繰り返すうちに、ご家族は気持ちの整理をつけ、最後には臓器提供を決意されました。中庭で一人涙を流すお父さんを見かけて一緒に泣き、心臓を載せたヘリコプターを見送って移植成功の連絡を受けたときは、喜び合いました。ご家族と患者さんの願いは一つだから、ご家族をケアするのはあたりまえ。「家族を頼む」と、患者さんは私たちに託しているんです。

患者さんに触れて心ひらく。

私が看護師になったきっかけは、父や祖母がお世話になった看護師の姿。その時関わった看護師さんのように、患者さんの不安をしっかり受けとめるように心がけています。ある時、不安でうずくまっていた患者さんの背中をさすったら、落ち着かれたことがありました。患者さんの寂しさ・苦しさ・痛み、思いを持って「手あて」をすれば、必ず伝わる。患者さんが心をひらいてくれたと感じ、言葉ではなく看護師が触れることによるコミュニケーションに宿る力に気づきました。そして同時に、自分の心がひらいていると患者さんも心をひらいてくれる、こうして患者さんからたくさんのことを学ばせてもらっているということにも気づくことができた瞬間でした。

青木 勇樹

救急入院センター・ICU
2009年入職

病院が、あたたかい居場所になるように。

病室の外から笑いを届ける。

化学療法を受ける白血病の患者さんなど、深刻な病状の方が多い血液・腫瘍内科病棟。でも、私は「1日1回、笑いを取る」ことにこだわっています。患者さんは、ほとんど個室から出られず面会も制限されています。そんな方の病室に外の空気を持ち込める数少ない存在が、私たち看護師。病室で流れているテレビ番組の話題や、患者さんが好きなものなど、クスッと笑える他愛のない話題でいいんです。ちょっとしたスパイスを提供し、せめて苦痛の少ない、あたたかい空気のある場所にしたい。亡くなる方も多く私自身も気持ちが落ち込む日は少なくありませんが、それでも白衣を着ればスイッチが入ります。

言葉がなくても察知する。

ただ、患者さんはいつも笑いたい気分とは限りません。真面目な話したいときもあれば、高熱でつらくて静かに眠っていたいときだってあります。だから常に一人ひとりの変化を見逃さず、何をしてほしいか察することを心がけています。終末期の看護には、病気をとらえる知識や技



小林 浩子

血液・腫瘍内科病棟
2002年入職

術と同じくらい、人を見ることが大切。私は臨地実習の学生指導も担当していますが、学生には「患者さんご家族に何が必要かを考え、悩みなさい」といつも言っています。毎日、そう考えながら患者さんと接する中で得られる小さな気づきを、アクションにつなげればいいのです。そうしていくうちに、学生にも看護の喜びを感じてもらいたいです。

めざす看護を見つけた。

新人時代、最初に配属された消化器内科病棟でも、終末期の患者さんを看護する機会がありました。2年目の秋、余命わずかなある患者さんの最期をその人らしく迎えられるようにと、スタッフ全員でベッドサイドに集まりご本人を交えてカンファレンスをしました。様々なご要望のある患者さんでしたが、チーム一丸となってしっかり向き合い、一緒に笑顔になれた充実感を味わうことができました。終末期の患者さんを支えていく看護がしたいと思ったのは、この出来事がきっかけ。さまざまな患者さんに出会い、仲間と心をひらいて支え合えることができるこの病院で、めざす看護を見つけ追求しています。





24時間365日

患者さんを守る仕事だからこそ、
スタッフを大切にする
制度、施設があります。

育児支援

◎院内保育所

豊橋市民病院には、産休・育休を経て職場復帰する看護師が多いんです。それに一役かっているのがこの院内保育所。病院の敷地内にあるので、子どもと一緒に出勤できます。毎週3回24時間保育の日もあって、それに合わせてママさん・パパさん看護師は夜勤を入れています。



◎ワークスタイル

産休・育休取得後、職場に復帰してからも、それぞれのライフスタイルに合わせて、さまざまな働き方が選べます。授乳中のママさん看護師は1日に1時間お休みがとれたり、子どもが3歳になるまで夜勤の回数を減らしたりするなど、育児中の看護師が仕事を続けられる制度を用意しています。

メンタルヘルスケア

仕事をしていれば、誰だって悩むものです。豊橋市民病院には、いつでも相談にのってもらえる相談室があります。専任の保健師が悩みを聞いて、一緒に考え、元気を充電して仕事に戻れるように背中を押してくれます。

レクリエーション

多職種がチームとなって患者さんを守るからこそ、チームワークは大切。スポーツ大会では、普段とは違った一面が見られ、人柄にふれることで、仕事にも活かしています。

スポーツ大会:ボウリング大会、ソフトバレーボール大会、バドミントン大会



看護師寮

病院から徒歩10分のところにある2DKタイプのアパートです。病院が1棟まるごと借り上げているので、住人みんなが同僚や先輩です。夜勤の出勤や帰宅時の家の出入りもお互いさまなので、安心して仕事に打ち込むことができます。近隣のアパートに比べて、寮費が安いことも魅力です。



院内施設



カフェ(カフェ・ド・クリエ)

スタッフだけでなく、患者さんやご家族にも人気のカフェ。夜勤明けにモーニングしている看護師さんや、勤務後にコーヒーを飲みながら勉強している看護師さんをみかけることも。



職員食堂

日替わりの定食やラーメン、パスタ、デザートもあるカフェテリア。500円でお腹いっぱいになって、身体にもお財布にもやさしいんです。さあ、午後からも頑張ろう!



コンビニエンスストア (ローソン)

朝6時から夜10時まで開いています。ランチの買い物のときに、ついついおやつを買ってしまうスタッフ多数!コンビニが閉まっている時間でも、ローソン自販機があるので安心です。



医学情報室(図書室)

職員専用の図書室には、医学書や専門雑誌が揃っています。文献の検索には、専任の司書がサポート。PCもあるので、ここで勉強会の資料を作成することもあります。

● INFORMATION OF TOYOHASHI

自然に恵まれ、交通の便も良い豊橋のまち。
ゆったり、あったかいOFFを過ごせます。

サーフィン Surfing



サーフィンも、お手軽なボディボードも、病院からクルマで30分以内のビーチで楽しめちゃいます!渥美半島では世界大会も。サーフショップやスクールもあるから、初心者さん大丈夫ですよ。

手筒花火 Fireworks



火薬を詰めた大きな竹筒を人が抱え、10mもの炎が噴き上がる手筒花火。有名な7月の豊橋祇園祭の日には打ち上げ花火が豊川の河川敷で打ち上げられ、街中が観光客でにぎわいます。お守り代わりに手筒を飾るお店や家も多いんですよ。

グルメ Gourmet



豊橋駅東口側は飲食店がいっぱい!特に新旧のお店が混在する「ときわアーケード」には、スペインバルや女子会向けのカフェ、焼き鳥やおでんのお店など、穴場探しを楽しめます。駅前の「ココラボフロント」もオススメ。