看護学生のための情報誌

きらり看学生

2026年 02/03 月号

12月に看護奨学生交流会を行いました。詳しくは8ページをご覧ください。

02・03 私の出会った患者さん── 石井 めぐみさん（生田診療所）
04 1年目看護師奮闘記── 末永 茶菜さん（神戸協同病院）
05 ナースの推し活── 阿曽 香さん（共立病院）
06 看護学生日記── S.Kさん（関西看護医療大学）
07 ほっとStation
08 冬の奨学生交流会

私の出会った患者さん

生田診療所

石井 めぐみさん

みなさん初めまして。私は、生田診療所で看護師をしています。生田診療所は、阪神西元町駅近くの、宇治川商店街の一角にあります。私はこの診療所に来るまでは、外来の経験も、訪問看護、在宅医療の経験もなく、病棟でしか働いたことはありませんでした。たくさんの患者さんや所長の武村先生、師長をはじめとする診療所のみなさんに支えられて2年ほど経ちました。診療所に配属になった当初から、患者さんは話をしてくれたり声をかけてくれて、この地域で診療所が親しまれていることを痛感しました。

そんな生田診療所では、訪問看護も行っています。今回は、その患者さんを紹介したいと思います。

クリスマスの日はこの衣装で診察を行います！

1人目は、70代女性のAさん。いつもにこにこしていて、とても明るい患者さんです。認知症がありますが一人暮らしをしていて、週に1回訪問に行って様子をみています。かわいいぬいぐるみや人形に囲まれて自由に生活しています。診療所のスタッフのことは覚えてくれています。帰る時は「気を付けて帰ってね」と毎回声をかけてくれます。

もう一人は、肺がんのターミナルの70代のBさんです。Bさんは、もともと当院に通院していましたが、肺がんになり通院から訪問診療に切りかわり、訪問看護も診療所が行っています。点滴をしたり、症状の確認などをしています。Bさんは独り身ですが、お世話をしてくれる明るい知人と暮らしており、少しずつ症状が変わったりしんどくなったりしても、自宅で療養できています。診療所の看護師間でも、どうすれば苦痛を緩和できるか、本人がよりよく生活できるか、こまめなカンファレンスを行っています。在宅での看護は病棟とは違い、患者さんの家という限られた空間の中で、どれだけ安心して生活できるかを考える難しさと面白さがあります。

病棟ではわからなかったことや、逆に病棟で働いていたからこそ気づいたこともたくさんあり、診療所には勉強することがたくさんあります。また、楽しい患者さんとの出会いもあります。少しでも診療所の魅力が伝われば嬉しいです！

自転車で訪問診療へ

生田診療所の魅力紹介！

毎月第3木曜日の15時半から17時までこども食堂をしてます。

最近40人くらい来ていただいて、患者さんだけでなく地域の子どもたちやお母さんが来てくれてます！「診療所」という地域医療の拠点を活かし、栄養バランスの取れた食事の提供を通じて、子どもたちの健康増進や地域との繋がりの場を提供しているあたたかい食堂です。

1年目看護師奮闘記

神戸協同病院
一般病棟

末永（すえなが） 茶菜（てぃな）さん

看護師になろうと思ったきっかけ	小さい頃持病でよく入院していたのですが、その時の看護師さんの優しさに安心したことを覚えており、私もなりたいと思うようになったことがきっかけです。
趣味	猫を見ること、カメラで写真をとること
特技	ピアノとバリトンサックスが弾けることです。
推し	祖母の家で飼っている猫
休日の過ごし方、ストレス発散法は？	友達とショッピングに行くことが多いです。

もうすぐ1年が経ちますが一番うれしかったこと、心に残ったことを教えてください。

些細なことでも患者さんが求めている助けや不安について話を聞き、対応した際に「ありがとう」と言っていただけることや、先輩にチェックをしてもらっていた看護技術を独り立ちして行えるようになったことがうれしかったです。

一番大変だったことはなんですか？

スケジュール管理です。急変やイレギュラーなことが起こることもあり記録、処置に時間がかかってしまうことです。

成長したと感じることはなんですか？

初めは、手技自体が不慣れで右も左も分からないことが多かったのですが、採血やルート確保など幅広い看護技術を行えるようになったことです。

初めての夜勤の感想を教えてください。

勤務時間の長さに驚きながら、一人で何十人もの患者さんを看ることへの緊張と不安でいっぱいでした。

今の目標を教えてください。

患者さんのバイタルサインに加え、表情や訴え、動作の変化などから異常の兆候を捉え、早期対応ができるようになることです。

ナースの推し活

共立病院
地域包括ケア病棟
阿曽 香さん

学生のみなさん、日々の勉強や看護実習などお疲れさまです。看護師になると、理想と現実の違い、仕事の責任や患者と向き合う大切さ、自分の看護観と他者の看護観の違いなど、考えることも増えると思います。心が折れそうになることもあると思います。せっかくなりたいと思った職業を精一杯頑張るためにも、息抜きをし、ONとOFFを切り替え、休みの日は精一杯楽しみ、仕事の日は精一杯頑張れるよう、今からでも、自分の好きなことを見つけておくといいなと思います。

私は、外来クラークという職業を経て看護師になりました。特に好きなこともなく、仕事がないときは家で動画をみたり、寝たりして過ごしていました。特に今でいう推しがなくても、なんとなく日々は過ぎていました。家でグータラするのは今でも好きですが…。最近笑顔がかわいく、かっこよく、さらに歌がとても上手い『優里』の動画を観ました。歌声と顔が好きになり、この歳で胸キュンでした。そこから、優里の動画をずっと観るようになり、推しができました。コンサートなど行ったことがなかったのですが、初めて行きたいと思い、1人で行くのは不安なので、職場の方を誘い、2025年初めてコンサートに行ってきました。コンサートで見た生『優里』もとてもかっこよかったです。自分が楽しみにしていることはどんなに仕事がしんどくても、頑張れますよね。

グッズの推しもできました。子どもが好きなキャラクターをいつの間にか自分も好きになっていて、今ではすっかり『サンリオ』推しです。子どもと一緒に、去年は『クロミ』推しから始まり、今年は『ポムポムプリン』と『シナモン』推しになりました。子どものお迎え前にサンリオショップに1人で行ったり、子どもと一緒にグッズを見て、可愛い物を買うと「これ可愛かったねぇ」と話しながら帰ります。好きな物が買えるっていいですよね！幸せな時間です。自分が楽しい時間を過ごすにはお金がいるんですよね。

どの職業にも、その職業のつらさはあると思いますが今、私は看護師なので、やっぱり看護師ってしんどいなって思うこともあります。私は看護師になり14年が経ちました。これから看護師になるみなさん、これから、先輩に指導されて、落ち込むことも泣くこともきっとあると思います。けれど、みんな通った道だと思います。経験を積んで、知識も増えてくると色々みえてきて、仕事にやりがいも出てくるのではないかと思います。看護師になっても勉強はしないといけないですが、お金が稼げるようになった分、好きなこともたくさんできるようになります。

学生のみなさんも、しんどいことは、OFFの日の楽しいことで気持ちを切り替えて、プライベートの自分の時間を大切にし、これからも学生生活頑張っていきましょう。

看護学生 日記

兵庫民医連 奨学生

奨学生に記事を書いてもらい、通っている学校の紹介や最近の楽しみ、悩みなどを掲載しています！！学生の皆さんは共感できるところも多いのではないでしょうか。ぜひ、読者の声で感想や質問もお待ちしております！！

関西看護医療大学
4年生
S.Kさん

看護師をめざしたきっかけ

高校2年生の時にコロナが流行り始めて、それをきっかけにテレビやスマホで看護師が夜遅くまで働く姿を見て「自分も人に必要とされる看護師になりたい」と思いました。それと同時に親から「医療系で働くのはどうか」とアドバイスを受け、看護師は今後も必要とされる職種だと思い選びました。実習ではしんどいことや辛いことも経験しましたが、人とコミュニケーションを取ることが好きなので、様々な患者さんとの出会いがとても良い経験につながったと思います。

周りの学友に比べたら些細なきっかけで看護師の道を選んだと思いますが、実習を通して看護師になりたい気持ちは、とても確かなものになりました。

趣味

頻繁には行けませんが、旅行に行くことです。自分の知らない土地や景色を見ることが好きで、友達と一緒に行くこともあれば1人で行くときもあります。旅行先で特産物や名物を食べている時は1番幸せな時間です。またお菓子作りをすることも好きです。暇な時はYouTubeやSNSでレシピを調べて作ることが多いです。

ストレス解消法

趣味のお菓子作りは、一旦勉強や実習のことを忘れて作ることに没頭することができるので、ストレス解消法の一つです。他には買い物をすることが好きです。見るだけでも良いですが、気になる商品を買うことはもちろん、ご飯系の料理を作る時に大量に買い物する時はとてもスッキリします。作ること、買うこと、そして食べることも好きですが、ストレスを解消出来るのは何かに夢中になってる時だと思います。

趣味で作ったタルト

私の学校自慢

私の大学は、専門職大学であるため、一つの学部（看護学部）しかなく、他の大学よりは小規模な学校です。先生や購買や食堂の人との距離感はかなり近く、この学校の強みだと思います。

これまでの学生生活を振り返って

1年生は周りとのコミュニケーションがメインで友達と遊んでいたら、あっと言う間に終わっていた感じです。2、3年生あたりから実習が始まりテストも難しくなってきており、机に向かうことが多くなりました。看護学生になって今一番思うことは友達は少なくて良いので、仲の良い人を数人見つけることは大切かと思います。何かしら助かることが多々あります！

奨学生になって良かったこと

看護奨学生交流会に参加して、学校外の人と交流がもてることや、看護師・医師などの現役の人の話を直接聞けることが奨学生になって良かったことだと思います。個人的には3、4年生になるにつれて勉強する時間が増えるため、必然的にバイトをする時間が無いので、奨学金を借りることで学業に集中出来るのは良かったと思います。

ほっと ステーション

HOT Station

読者の声

LaLaLaさん、いよいよ領域別実習がスタートですね。実習で大変なときは、またここに戻ってきてください。応援しています！

年明けからいよいよ領域別実習が始まるので、今から不安いっぱいです。（LaLaLa）

今は国家試験に向けて日々勉強中です！（しおり）

しおりさん！いよいよ国家試験までカウントダウンですね。ここまで積み重ねてきた努力を信じて、本番を迎えてください。応援しています！

りっちさん!4月からの新しいスタート、期待と不安が入り混じりますよね。同じ道を通ってきた先輩たちがそばにいます。周りを頼りながら、一緒に頑張っていきましょう!

４月からいよいよ看護師として働く予定なので、緊張と不安でいっぱいです。１年目の看護師の方の声はとても励みになります。（りっち）

きらり看護学生を読んでいつも勇気をもらってます。（ほのか）

ほのかさん、ありがとうございます☆あたたかいメッセージに、私たちも元気をもらっています！

読者に聞きました

【教えて!!あなたの苦手な教科は?】

病理
いつも苦手な科目は得点取れないです。

物理学
電磁気の単元が特に苦手で苦戦しています。

論理学

解剖生理学
入学早々の解剖生理学の試験で欠点を取り、再試験になったこと。
（この欠点を機に真面目に勉強するきっかけになりました）

化学
カタカナが覚えられないです。

次号のテーマは？

教えて！！あなたの息抜きの方法は？

「私のとっておきのリフレッシュ方法！」「これをするとほっとします」など、第２弾学生さんのリアルな声を募集します！看護学生さんはもちろん高校生のみなさんもぜひ気軽にご参加ください☆

簡単!! 1分で回答できます

漢字熟語パズル&アンケート回答で応募！
抽選で5名様に図書カード
締切：3月7日必着
※当選発表は発送をもってお知らせします！

アンケート回答、パズルの解答はこちらから

漢字熟語パズル

矢印方向で二字熟語ができます。真ん中の空欄に漢字を入れましょう。

前回答え
①度
②室

広 報 誌 を 読 ん で く だ さ っ て
あ り が と う ご ざ い ま す ！

「こんな企画をしてほしい」「ここをもっと知りたい！」など、皆さんの声をぜひお聞かせください。ご意見・ご要望は下のQRコードから簡単に送信できます。
次号の企画づくりの参考にさせていただきます！
たくさんのメッセージ、お待ちしています！

冬の奨学生交流会

12.27

兵庫民連の奨学生と職員、53名が参加しました。

01.うそつき自己紹介

本当っぽいけど…
実はウソ！？
みんなで推理！

02.学習会time

「その人らしく、気持ちよく生きる」

いろんな
意見が出て、
考えが
広がりました！

03.ゲーム大会

紙飛行機「遠くへGO」

どの
折り方が一番
飛ぶかな？

伝言ゲーム

ちゃんと
伝わってる
はず…！

04.国試激励会

国試応援グッズ
贈呈後に学生が一言！

みんなの
勇気をもらえました。
頑張ります。

05.署名、協力のお願い

地域医療を
守るために
一緒に声を
届けましょう

署名40筆
集まりました

06.集合写真

楽しい時間に
なりました！

参加した奨学生の声

- うそつき自己紹介は楽しくて時間が足りないぐらいでした。
- 先入観なく患者さんやご家族の価値観を大切にして寄り添う看護をしたいと思いました。
- 在宅は病院と違って生活の場であるため、治療が必要であっても本人とご家族の思いを最優先するべきだと改めて学ぶことができました。
- 患者さんの思いに寄り添うことがとても大切だと感じました。話し合いの中で私には考えつかなかった意見や考えをたくさん聞き知れたのでよかったです。
- ゲーム大会では違う学校の人達とも仲良くなれました。

■発行／兵庫県民主医療機関連合会 看護学生委員会 〒650-0047 神戸市中央区港島南町5-3-7
■Tel:078-303-7351 Fax:078-303-7353 ■E-mail:kangakusei@hyogo-min.com