

平成24年3月25日

アルプスだより

同窓会アルプス会会報

信州大学医学部保健学科看護学専攻
信州大学医療技術短期大学部看護学科

第17号



会長あいさつ.....	2
第17回アルプス会総会報告（会計報告）.....	2
講演会の報告.....	6
新任・退職教員のご挨拶.....	6
東日本大震災支援における同窓生の活動.....	8
同窓会会則.....	11
同窓会事務局よりお知らせ.....	14
思い出の写真★建物・教室編.....	16
編集後記.....	16



信州大学
SHINSHU UNIVERSITY

会長あいさつ

5 回生（医短） 亀谷 博美
（信州大学医学部附属病院看護師長）

今年の冬も寒さが増し、松本の空はより青く春が待ちどろしい時期ですが、会員みなさんはいかがお過ごしでしょうか。今回会長をやらせて頂くことになった5回生の亀谷です。現在は信州大学医学部附属病院の西7階病棟で働いております。卒業してから学校は近くも遠い存在でしたが、前会長の伊藤さんに“ぐっ”と引き寄せられ役員を引き受けることになりました。皆さんの力を借りながら頑張りたいと思いますので、よろしくお願いします。

昨年3月11日の東日本大震災からもう10ヶ月が過ぎようとしています。当時の津波の映像は何回見ても本当に大変なことが起きたのだと改めて恐ろしくなります。会員みなさんの中には直接的また間接的に災害の影響を受けられた方もおられるでしょう。心よりお見舞い申し上げます。信大病院からも被災直後は医師・看護師・事務職員がグループを結成して何回も被災地に医療支援に行っていますが、本当に大変な状況であったと聞きました。またその後の復興でも報道される住民の方々の生活や放射能の影響など困難な問題も多くあり、一朝一夕には解決しないのだらうと感じます。被災地への支援はさまざまな形で行われていますが、被災された方々のこと思いやる気持ちを忘れずにいることが今の私に出来ることだと思っています。私事です



年の同窓会総会の日には5回生は同窓会を開催しました。遠くは北海道から懐かしい顔が集まって、もう随分会っていないはずでしたが様々な話で盛り上がり、今思うと昨年の漢字に選ばれた「絆」を感じさせる場面でありました。会員の皆さんも久しぶりに昔の絆を手繰り寄せてみてはいかがでしょう。新たなエネルギーをもらえるのではないかと思います。

さて今年度は後期博士課程のみなさんがいよいよ卒業されることになりました。また保健学科の新しい1ページが加わることになります。信州大学で学んだことをいかして、ぜひこれからの看護の世界を広げていってほしいと思います。卒業生のこれからの活躍を期待しています。

またみなさんにお会いできることを楽しみにしています。今年度もよろしくお願い致します。

第17回 アルプス会総会報告

以下の事項が審議され、承認されました。

平成22年度事業報告

- 第16回総会：平成22年7月10日（土）13:30～14:15
場 所：保健学科北校舎311講義室
講演会：テーマ『“絵本は心の栄養剤”
～ちょっと疲れている大人と子どもたちへ、すてきな絵本のおはなし』
講 師：越高 令子 先生（ちいさいおうち書店）
出席者：36名
- 会報の編集・発行：平成23年3月 「アルプスだより」 第16号発行
・第16号より会報委員の編集によるカラー印刷にて作成

3. 在校生への貢献

- ・平成23年度入学生に対して学習支援グッズ（名入りシャープペンシル）の寄贈
- ・平成22年度卒業生に対して学習支援グッズ（名入りはさみ）の寄贈

4. 理事会：第1回 平成22年5月、第2回 7月

5. 役員会：第1回 平成23年2月

6. 社会貢献：ハイチ大地震義援金、東日本大震災災害義援金

平成22年度会計報告 (4ページをご参照ください)

平成23年度事業計画

1. 第17回総会：平成23年7月9日（土）13:00～

場 所：保健学科北校舎311講義室

講演会：『スキンケアとアンチエイジングについて』

講 師：クリニカ タナカ 院長 田中 洋平 先生

2. 会報の編集・発行：平成23年10月頃「アルプスだより」第17号発行

- ・会報委員は2年任期であるため、今年度も継続

3. 在校生への貢献

- ・平成24年度入学生に対して学習支援グッズの寄贈：名入りシャープペンシル
- ・平成23年度卒業生に対して学習支援グッズの寄贈：名入りはさみ

4. 理事会：第1回 平成23年4月、第2回 7月

5. 役員会：第1回 平成23年5月、第2回 7月 第3回 平成24年2月

6. 会則改正：アルプス会会計申し合わせ事項4の弔事の金額について

- *会則は11ページから14ページに掲載しましたので、ご確認ください。

7. 各回生の名簿管理について：名簿の管理について会報が配達されなかった会員について各理事が追跡を行います。

平成23年度予算 (5ページをご参照ください)

役員・理事の改選について

平成23年度から24年度新役員については下記の通りに承認されました。

カッコ内は卒業回生を示す。(○)は医短、(保○)は保健学科、(在○)は在校生、(修○)は大学院保健学専攻修士課程および博士前期課程看護学領域、(博)は大学院博士後期課程母子保健学領域

会 長	亀谷 博美 (5)	副 会 長	青柳美恵子 (10)
幹 事	保健学科教員 (柳澤 節子・下里 誠二・鈴木 泰子・近藤 里栄)		
会 計	近藤 里栄 (27・博-在)	書 記	下里 誠二 (11)
理 事	藤澤 芳子・曾根 亮子 (1)	手塚 珠・三井 貞代 (2)	堀内 淳子・百瀬 悦子 (3)
	窪田 桂子・滝沢 裕子 (4)	小澤 順子・早川 継子 (5)	藤澤 孝子・山本 頼子 (6)
	伊藤喜世子・伊藤 悦子 (7)	児島美代子・安土 恵子 (8)	笹尾 裕子・島崎かほる (9)
	菅沢 由美・高砂 京子 (10)	渡辺 和子・中島 恭子 (11)	白鳥 薫・飯村 孝子 (12)
	小柳由起子・酒井 洋子 (13)	松本 早苗・高見 紀子 (14)	馬目 美保・有賀 恵 (15)
	浦沢 恵子・篠原 弘枝 (16)	瀬戸 恵美・尾上 りえ (17)	召田ひろみ・伊藤 恵子 (18)
	奥原 香織・角田 道代 (19)	菊川 朝子・伊東明日香 (20)	小林みちよ・竹花理恵子 (21)
	升田久美子・岩瀬志納子 (22)	野竹 真理・村松洋次郎 (23)	久保田幸恵・稲葉 康子 (24)
	富永 亜記・草間 恵里 (25)	小林 由美・重村 恵美 (26)	宮島 里佳・小林 由香 (27)
	数家裕香子・堀 美佳 (28)	松尾 美希・滝沢 仁美 (29)	加藤 聡美・上沼 博子 (30)
	井上 彩・尾崎麻衣子 (保1)	大西 早紀・廣田 敬一 (保2)	千葉 夏希・南山 孝幸 (保3)
	佐塚 孝之・下條 弓奈 (保4)	曾根 隆暁・前田 暖生 (保5)	
	相川真名美・大塚のぞ実 (在1)	濱崎美菜里・山部美和子 (在2)	金澤 仁美・牧島 亨奈 (在3)
	長谷川和弥・宇都宮里佳 (在4)	横山 芳子 (修1)	西澤麻里子 (修2)
	長田ゆき江 (修3)	吉沢 秀美 (修-在)	近藤 里栄 (博-在)

☆下線の理事の方は連絡がないため、会則に基づき、理事の職務が続行になっております。至急、事務局まで連絡願います。

平成22年度会計報告

自：H22.4.1 至：H23.3.31

<運営資金収支>

(単位：円)

科 目	金 額	備 考
歳入額	3,097,117	
歳出額	1,691,410	
差引残高(A)	1,405,707	普通預金：1,389,153円、手持ち金：16,554円

<運営資金収入の部>

(単位：円)

科 目	予算額	決算額	増減	備 考
前年度繰越金	1,665,467	1,665,467	0	普通預金額：1,645,305円 + 手持ち金：20,162円
新規会員入会費	1,640,000	1,400,000	- 240,000	新規会員70名分
第16回総会会費				
講演会費	0	0	0	
懇親会費	0	0	0	
預金利子	0	450	450	
その他	0	31,200	31,200	国債利金
計	3,305,467	3,097,117	- 208,350	

<運営資金支出の部>

(単位：円)

科 目	予算額	決算額	増 減	備 考
第16回総会開催費				
講師謝礼	50,000	50,000	0	
茶菓子・花代	5,000	8,167	3,167	花3,000円、ミネラルウォーター196円、コーヒー2,300円、菓子2,671円
懇親会費	0	0	0	
雑費	5,000	7,416	2,416	出席者への飲み物代
会報費				
会報用紙代	250,000	261,870	11,870	会報版下作製費、会報印刷費2,000部、住所変更依頼書印刷費1,892枚、消費税
封筒代・送代	162,600	214,692	52,092	角2封筒1,892枚、宛名印字1,892名分、封入作業代1,892通分、送料1,892通分、消費税
アルバイト代	48,000	0	- 48,000	
雑費	17,000	29,245	12,245	編集会議日当、弁当代、写真・会報データ保存USB、振込手数料(210円)
第16回総会準備費				
封筒・葉書印刷代	130,000	127,060	- 2,940	はがき印刷、宛名タック貼り、郵便局出し含めて外注(宛名タックは事務局が準備)1,739通分
総会案内郵送代	0	6,880	6,880	宛名タックシート代
雑費				
会議費				
役員会	27,000	7,000	- 20,000	7人×1回×1,000円
理事会	100,000	56,000	- 44,000	第1回 5/22：28名、第2回 7/10：28名
通信費	6,000	9,040	3,040	理事会案内の郵送(H22、H23年度)
雑費	15,000	19,965	4,965	理事会お茶代、役員会弁当代
新入生への記念品費	120,000	128,210	8,210	名入りシャープペン200本(123,800円)、のし紙代(4,200円)振込手数料(210円)
卒業生への記念品費	200,000	304,710	104,710	名入りはさみ200挺(244,500円)、のし紙+化粧箱(60,000円)、振込手数料(210円)
桐の木会への同窓会費支払	200,000	180,000	- 20,000	1万円×助産選択学生18人
事務局運営費	30,000	30,000	0	
その他	50,000	251,155	201,155	ハイチ大地震義援金(50,000円)、東日本太平洋沖地震義援金(200,000円)、振込手数料(525円×2件)、謝礼袋(105円)
計	1,415,600	1,691,410	275,810	

<特別会計>

(単位：円)

科 目	金 額	備 考
定期預金	4,538,756	100万円×3口 + 150万円×1口 + 利息
国債	3,000,000	利付国債(5年：平成23年12月20日まで)
計(B)	7,538,756	

【平成23年3月31日現在の総資金】

(単位：円)

(A) + (B)	8,944,463
-----------	-----------

会計監査報告書

会計全般について監査した結果、証拠書類および帳簿が適正に管理され、収支にあやまりのないことを確認いたしました。

平成23年4月6日 会計監査 百瀬悦子



平成23年度予算

自: H23.4.1 至: H24.3.31
(単位: 円)

<収入の部>

科 目	平成22年度決算	平成23年度予算	増 減	備 考
前年度繰越金	1,405,707	1,405,707	0	普通預金: 1,389,153円, 手持ち金: 16,554円
新規会員入会費	1,400,000	1,640,000	240,000	新規会員82名見込(新入生72名, 編入生7名, 大学院生3名)
第17回総会会費				
講演会費	0	0	0	
懇親会費	0	0	0	
預金利子	450	0	- 450	
その他	31,200	0	- 31,200	
計	2,837,357	3,045,707	208,350	

<支出の部>

(単位: 円)

科 目	平成22年度決算	平成23年度予算	増 減	備 考
第17回総会開催費				前々年度決算 前々々年度
講師謝礼	50,000	50,000	0	0 50,000
花代	3,000	3,000	0	0 5,000
茶菓子代	3,167	3,000	- 167	1,036 3,365
懇親会費	0	0	0	42,000 0
雑費	7,416	8,000	584	講師旅費, 出席者への飲み物代等
会報費				
会報製作費 (封筒代, 宛名印字代, 封入作業代, 送料含)	476,562	550,000	73,438	前々年度までは保健学科にて白黒印刷。H22年度より印刷会社に依頼。2,500部見込み
雑費	29,245	105,000	75,755	前年度会報発送代(卒業生, 退職教員分)、前年度会報追加印刷代
第17回総会準備費				
封筒・葉書印刷代 総会案内郵送代	127,060	150,000	22,940	前年度までは、はがき印刷・宛名タック貼り・郵便局出し含めて外注(宛名タックは事務局が準備)。今年度より印刷会社へ依頼
雑費	6,880	0	- 6,880	
会議費				
役員会	7,000	21,000	14,000	7人×3回×1,000円
理事会	56,000	130,000	74,000	80人×1回×1,000円, 50人×1回×1,000円
編集会議	0	22,000	22,000	11人×2回×1,000円
通信費	9,040	5,000	- 4,040	理事会お知らせを理事全員に郵送(24年度分)
雑費	19,965	35,000	15,035	理事会お茶代, 会議時弁当代等
新入生への記念品費	128,210	0	- 128,210	前年度購入済み
卒業生への記念品費	304,710	0	- 304,710	前年度購入済み
桐の木会への同窓会費支払	180,000	190,000	10,000	1万円×助産選択学生人数
事務局運営費	30,000	30,000	0	
その他	251,155	250,000	- 1,155	同窓会誌編集用ノートPC, デジタルカメラ, ICレコーダー, 電卓, 専用封筒など
計	1,689,410	1,552,000	- 137,410	

<特別会計>

(単位: 円)

科 目	平成22年度決算	平成23年度予算	増 減	備 考
定期預金(元本金額)	4,500,000	4,500,000	0	100万円×3口+150万円×1口
国債	3,000,000	3,000,000	0	利付国債(5年: 平成23年12月20日まで)

講演の報告

「スキンケアとアンチエイジング」

クリニカタナカ院長 田中 洋平 先生

松本城の近くで開業されている田中先生のお話は、化粧品や体によい食事や水、嗜好品、サプリメント、美容外科など多岐にわたり、大変興味深い内容でした。紙面ではそれを再現することはできませんが、スキンケアのポイントについて、しぼってお伝えします。スキンケアの基本は、3つあります。

1. 洗顔：肌に負担をかけないように洗う。

顔をこすりすぎると、将来ブルドック顔になります。顔をマッサージすると一時的にリンパの流れや血流は良くなります。しかし、マッサージすると皮膚・皮下組織を支持している靱帯がゆるみ、顔の組織が骨膜からはずれ、重力に引っ張られて、ブルドック顔になります。ですから、特に上下にはこすらないことが大切です。さらに、こすり続けると機械的刺激で炎症が起こり、肝斑やしみ・しわができます。手でこするのではなく、泡で優しくなでるように洗うのがよいといえます。また、オイルクレンジングは毛穴に残った油分で症状が悪化するので、ニキビや吹き出物には禁忌です。

また、一般的な化粧品は必ず落としましょう。使う化粧品は、ヒトの肌の組成から遠い、塗っても肌



が反応しない鉱物を含むミネラルメイクがよいでしょう。塗りすぎると肌に負担がかかるので、厚化粧は良くありません。



2. 保湿：保湿のために、化粧水や美容液をあまり塗りすぎない。

保湿は大切です。しかし、塗りすぎると肌自体の保湿能力がおとろえるので、ほどほどに保湿します。高価な化粧品だから必ず効果があるとはいえません。自分の肌に合ったものをまず見つけ出してください。

3. 日焼けを避ける：100%避けるのは無理ですが、できるだけ避ける。

日焼け止めのSPF値はあまり参考になりませんが、25位でも十分。皮膚にやさしいものを重ねて塗るのが効果的です。SPF値が高いものは添加物が多く、肌がダメージを受けやすくなります。

また、目に紫外線が入ると体は日焼けしているととらえて反応し、しみができます。ですから、UVカットの眼鏡やサングラスの使用が重要です。他にも紫外線を防ぐために、帽子や日傘も活用しましょう。

新任・退職教員のご挨拶

新任教員のご挨拶

成人・老年看護学 准教授 近藤 由香

4月からお世話になっております成人看護学の近藤と申します。私は今まで臨床では主に内科病棟、緩和ケア病棟を経験してきました。また主に実施

してきた研究は、がん患者さんに対して漸進的筋弛緩法（リラクゼーション法）を導入する研究、緩和ケアに関する研究です。今後がん患者さんや家族に対してリラクゼーション法や



マッサージ法などの代替療法を実施し、がん患者さんや家族の苦痛の緩和に貢献できる研究を継続していきたいと考えています。美しく自然豊かな松本で頑張っていきたいと思いますので皆様のご指導をよろしくお願いいたします。

新任教員のご挨拶

成人・老年看護学 准教授 山崎 浩司



今学期から成人・老年看護学講座の所属となりました山崎浩司です。専門は死生学と医療社会学で、HIV/AIDS、がん、死別といったトピックにまつわる調査研究を実施してきました。

調査は、そのほとんどがインタビューやフィールドワークなどでデータを収集してきましたので、いわゆる質的研究を得意としています。近年看護研究ではますます質的研究が増えていますが、信州大学でも講義や研究指導をとおして、看護学専攻の学部生や大学院生が質の高い質的研究を完成できるよう、及ばずながら尽力できればと思っています。

新天地にやってきて早いもので4ヶ月が経とうとしていますが、教職員の皆さんの優しいお心遣いと、信州松本の美しい景色やおいしい空気のお蔭で、だんだんとこの地に対する愛着が深まってきています。環境が人を作るといいますが、前任地の東京／東京大学によって形作られたのとは異なる新たな自分が、この松本／信州大学でどのように形作られていくのか。また、その過程で自分はこの地に、保健学科の皆さんに、どのような貢献ができるのか……。期待と不安が尽きませんが、精一杯頑張りたいと思いますので、どうぞよろしくお願い致します。

新任教員のご挨拶

広域看護学 助教 高橋 理沙



本年度4月より、看護学専攻広域看護学講座に着任した精神看護学の高橋理沙と申します。松本に来て、早10ヶ月が経とうとしております。こちらでの

生活にもやっと慣れてきたなと感じております。

私は北海道札幌市出身で、幼い頃から冬場には近くの手稲山に毎年スキーに行っていました。そのため、松本に来てスキー場が近いため楽しみにしております。今年は新年早々白馬にて初滑りをしてきました！怪我のないように今シーズンを楽しみたいと思っております。ウィンタースポーツ以外の趣味としては、歌を歌うことが大好きです。よくカラオケに行っては大声を出して、ストレス発散しています。東京にいた頃は、アカペラグループのメンバーとして活動していました。

未だに実習先の病棟では、患者さんから学生と間違われることが多々ありますが、学生から刺激をもらいつつ、日々精進していきたいと思っています。今後とも皆様のご指導のほど、宜しくお願い申し上げます。

退職教員のご挨拶

広域看護学 助教 成田 太一



この度松本の地を離れることとなりましたのでアルプス会の皆様に一言ご挨拶させていただきます。私は平成21年4月に着任いたしましたので3年間という短い期間ではありましたが、ここ松本で多くの事を体験し学ぶことができました。それまでは現場で保健師として勤務していましたので新たな地で新たな仕事に就くということで当初は戸惑いもありましたが、先生方からの温かい御指導をいただきながら、学生の皆さんとの演習や実習での関わりを通して自分自身も多くの事を学ぶことが出来ました。また学生の皆さんが自分と向き合って色々と悩んだり、将来に向かって夢を抱く姿を見ると皆さんがとても重要な時期を過ごしていると自分を振り返りながら感じるがあります。私自身は年と共に守りに入ってきていることを反省することがありますが、ぜひ学生の皆さんには今だからこそチャレンジできることがたくさんあると思いますので、いろいろな事に積極的に挑戦してもらいたいと思います。私も皆さんに負けないような様々な事に挑戦していきたいと思います。これからも皆様

のご活躍をお祈りしています。ありがとうございます。

退職教員のご挨拶

成人・老年看護学 助教 政時 和美



時下ますますご健勝にお過ごしのこととお慶び申し上げます。

さて、私ことこの度去る3月31日をもって信州大学を退職することとなりました。

3年前に信州に初めて来た時は、桜がまだ咲き始めの頃でした。ちょうど3月末の雪が降った日にこちらに来ましたので、山々の雪景色の美しさに心癒されたことを思い出します。それからしばらくし、桜が満開になった時、周囲の山景色と桜がなんとも言えず神秘的な風景で、思わず激写したことを懐か

しく思います（笑）。また、なかなか身近に見ることのできない種類の鳥類が多く、暇さえあればバードウォッチングなどを行い、満喫した日常を過ごすことができました。その他にも、学習支援犬と幼稚園をまわり、地域の方のボランティア精神に触れることができ、職場以外の交流がもて、本当に楽しい日々を過ごさせていただきました。ありがとうございます。

最後になりましたが、信州は初めて過ごす土地であり、生活文化など分からないことが多く、本当に公私にわたり色々とお世話になりました。楽しく働いて過ごせましたのも先生方や病院スタッフ、患者さんやそのご家族のおかげと思っています。ここでお世話になりましたお礼は言い尽くせないのですが、この場をおかりしまして、ここに厚くお礼申し上げます。ありがとうございます。

末尾となりましたが、皆様のご健勝を心からお祈り申し上げます。

⊕ 東日本大震災支援における同窓生の活動

平成23年といえば、東日本大震災が大きな出来事でした。

アルプス会の会員の中にも被災された方、家族や親戚が被災に合われた方もいらっしゃると思います。被災地および関係者の皆様に、心よりお見舞い申し上げます。

震災時には、発生直後より各地からDMATや医療チームが支援に向かいました。会員からも大勢の方が医療支援やボランティアに駆け付けたこととします。今回は、医療支援に行った同窓生の活動の報告や、被災地で感じたことをお伝えします。

感もありましたが、不安と恐怖心が大きかったことを覚えています。

活動内容は病院内でトリアージを受けた軽傷者の診療介助が主でした。嘔吐や下痢、脱水の症状をはじめ多数の患者様が昼夜問わず次から次へと搬送され休む暇もありませんでした。さらに活動中に何度も余震が発生し精神的にも落ち着かない状態でした。病院スタッフの中には1週間も帰宅せず働いている方や、家族と連絡がとれていない状態で働いている方もあり、体力的にも精神的にもその強さに驚きました。自分が同じ状況に立ったときに看護師と

⊕ 東日本大震災での救護活動を通して

新田 努(保健学科 2回生)



私は昨年3月11日に発生した東日本大震災で県から要請を受け救護班第1班の一員として宮城県の石巻赤十字病院での救護活動に参加させていただきました。道中では使命



して同じように責任を果たすことができるか自信はありません。今回の経験から地震に限らず災害に対しては日ごろから意識し準備しておくことが大切であると改めて実感しました。災害が起こったときに少しでも冷静に動けるように避難方法や連絡方法を再確認し必要な知識や技術、そして体力を身につけ日々の業務に取り組んでいきたいと思います。

↑東日本大震災の救護班に参加して

高尾ゆきえ(医短 13回生)



3月11日に震災・津波の跡の映像をテレビで見たときに「私に何かできることはないか」と考えていました。そんな時、看護部から救護班の募集があり、応募しました。私

は現在、病棟勤務でなく、比較的スケジュールの調整がしやすいことや家族の賛成もあり救護班として派遣されました。震災発生10日後の宮城県石巻市に長野県から集められたスタッフと共に向かいました。停電して人が居ないドライブインや自衛隊と警察車両のみ走っている高速道路、ひび割れた道路などバスの移動中、現地が近付くほど、その被害の大きさを実感しました。

長野県から派遣された救護班は石巻赤十字病院を拠点に周囲の避難所を回り、医療活動を行いました。避難所に仮設の救護所を作り、診療にあたりました。震災から10日過ぎ、地震や津波で直接受傷した人は少なく、慢性疾患の悪化や寒さや疲労・ストレスからくる感冒症状や不眠を訴えてくる人が連日100人以上の人が、診察に來られました。

大学病院で、設備や物品が整っている環境から、数個の聴診器と血圧計と体温計だけで、バイタルサインを測定し、話を伺い、100人以上の人の状況を判断しなければならない環境に置かれ、自分の実力を試されていると感じました。フィジカルアセスメントや疾患の知識、薬剤の知識、震災後の避難所の環境変化など今まで培ってきた知識・技術をフル活用し、看護にあたりました。あっという間に任務の3日間が過ぎていきました。

できることが限られている中、血圧が正常だった

と説明するだけで、感謝され、長野からきていることに感謝され、「何もできないけど、ここにきて、この人たちを同じ時間を生きることが大切で、それが看護につながる」と実感しました。そんな中、避難所に千葉大学病院のDMA Tチームが残した「ともに生きよう」の日の丸に書かれた文字も、心に染みしました。看護師として働いてきたことに誇りを持てた、この体験を今後の看護に活かしていこうと思います。

↑災害派遣で感じたこと

三井貞代(医短 2回生)



私は4月13日から16日、石巻へ救護班で行って来ました。初めての東北がこのようななかたちであったこと、4月13日が自分の誕生日ということもあって忘れられない体験

となりました。

3月11日の震災後1ヶ月が経っていましたが、津波が襲った場所とそうでない場所は線を引いたように境があり、天国と地獄と思えるくらいの悲惨な状況でした。でもそこで感じたことは、人の強さと優しさです。逃げ出したいくらいの環境の中で、助け合って少しでも良い方向に改善するために行動できる力はすごいと思いました。たった3日だけでも、避難所の小学校がどんどんきれいになり、非難している人たちが日中は家の片付けに出かけるなど、生活に向けて逃げることなく自分のできることをこつこつと行っている姿は圧巻でした。

私たち救護班も、自分たちのできる範囲で訪れる体調不良の人たちに対応してきました。吸引器が流されてしまい気管からの痰が思うように出せない方には、細いチューブを使って吸えるように考えたりしました。骨折で動けないおばあちゃんの身体を拭くためのバケツ探しなど、一緒に行った仲間や日赤の災害看護師と色々協力し考えました。

起こってしまったことは皆同じでも、どのようにとらえるかでその後が変わると思います。どんな時も前向きに助け合っていくことで笑顔になれる人の強さ・優しさをこれからも大切にしたいと思いました。



▲救援班の宿泊所も兼ねたバスの中(新田)
後ろは同じく第1班の5回生、猪股こず枝
(旧姓:市田)



▲石巻赤十字病院前で
同行した薬剤師さんと(新田)



▲避難所での診療(高尾)



▲避難所での診療(高尾)



▲避難所での打ち合わせ(三井)



▲避難所での診療(三井)

同窓会会則

信州大学医療技術短期大学部・信州大学医学部保健学科看護学専攻同窓会 アルプス会 会則

第1章 総 則

- 第1条 本会は、信州大学医療技術短期大学部・信州大学医学部保健学科看護学専攻同窓会「アルプス会」（以下「本会」という）と称する。
- 第2条 本会は信州大学医学部保健学科同窓会の看護学専攻分科会として位置づけられる。
- 第3条 本会は、事務局を松本市旭3丁目1番1号 信州大学医学部保健学科看護学専攻内に置く。
- 第4条 本会は、会員相互の親睦を図るとともに、母校との連携を保ち、その発展に寄与することを目的とする。
- 第5条 本会は、前条の目的を達成するために、次の事業を行なう。
- 一 会員の親睦および研修に必要な事項
 - 二 母校の発展に関する事項
 - 三 その他必要と認められる事項

第2章 会 員

- 第6条 本会の会員は次のとおりとする。
- 一 正会員
 - イ 信州大学医療技術短期大学部看護学科の卒業生
 - ロ 信州大学医学部保健学科看護学専攻（以下「本専攻」という）の在学生および卒業生
 - ハ 信州大学大学院医学系研究科保健学専攻博士前期課程（看護学分野）および後期課程（看護領域）（以下「本大学院」という）の在学生および修了生
 - 二 特別会員
 - イ 本専攻教員
 - ロ 本専攻元教員
 - ハ 信州大学医療技術短期大学部看護学科元教員
 - ニ 前項以外の者で理事会の承認を得た者
- 第7条 会員が死亡または会員たる資格を喪失したときは、退会したものとみなす。
- 第8条 会員が、本会の名誉を傷つけ、または本会の趣旨に反する行為をしたときは、総会において出席会員の4分の3以上の議決により、これを除名することができる。
- 第9条 正会員のうち信州大学医療技術短期大学部卒業生は会費として5,000円、信州大学医学部保健学科看護学専攻の在学生および卒業生、信州大学大学院医学系研究科博士前期課程(看護学分野)の在学生および修了生、後期課程（看護領域）の在学生および修了生は会費として2万円を納入するものとする。すでに会費を納入している本会の会員が3年次編入および大学院に進学した場合は、2万円の納入は免除される。ただし、退会または除名された会員が既に納入した会費その他の拠出金は返還しないものとする。

第3章 役員等

- 第10条 本会に次の役員を置く。
- 一 会 長 1名

- 二 副会長 1名
- 三 幹事 若干名
- 四 会計 1名
- 五 書記 1名
- 六 理事
 - イ 医療技術短期大学部および医学部保健学科看護学専攻卒業生；各回生2名
 - ロ 医学系研究科博士前期課程(看護学分野)および後期課程（看護領域）修了生；各回生1名
 - ハ 保健学科看護学専攻在学生；8名（各学年2名）
 - ニ 医学系研究科博士前期課程（看護学分野）在学生；1名
 - ホ 医学系研究科博士後期課程（看護領域）在学生；1名

七 会計監査 1名

第11条 役員は、次の職務を行なう。

- 一 会長は、本会を代表し、会務を総括する。
- 二 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるときはその職務を代行する。
- 三 幹事は事務局において本会の実務にあたる。
- 四 会計は本会の会計を司り、総会において会計報告を行う。
- 五 書記は庶務記録を司る。
- 六 理事は、会員の代表として本会の運営に当たる。
- 七 会計監査は会計監査を行う。

第12条 役員は、次により選出又は委嘱する。

- 一 会長は、総会において正会員の中から選出する。
- 二 副会長は、会長が正会員の中から推薦し委嘱する。
- 三 幹事は、会長が委嘱する。
- 四 理事は、正会員の中から選出し委嘱する。
- 五 会計は、総会において正会員の中から選出し委嘱する。
- 六 会計監査は、総会において正会員の中から選出し委嘱する。
- 七 書記は正会員の中から選出し委嘱する。

第13条 役員の任期は、2年とする。ただし、在学生理事の任期は1年とする。再任は妨げない。

- 2 補欠による役員の任期は、前任者の残任期間とする。
- 3 役員は、任期が満了しても後任者が就任するまではその職務を行なうものとする。

第4章 顧問

第14条 本会に顧問を置くことができる。顧問は、総会の議を経て会長が委嘱する。

- 2 顧問は、重要事項について会長の相談に応ずる。

第5章 会議

第15条 総会は、原則として毎年1回開催し次の事項を審議決定する。

- 一 事業および決算報告
- 二 事業計画および予算
- 三 会則の制定および改廃
- 四 役員の選出
- 五 顧問の推挙

六 その他の必要事項

2 会長は、総会を召集し、理事会の議を経て前項に定める事項を提案する。

第16条 会長は必要と認めたとき、臨時総会を開催することができる。

第17条 総会の議長は、出席会員の中から選出する。

第18条 総会は、日時、場所、付議すべき事項等を示して召集する。

第19条 総会に出席できない会員は、あらかじめ文書をもって意見を表示することができる。

第20条 総会の議事は出席会員の過半数で決し、可否同数のときは議長がこれを決する。

第21条 総会は、議事録を作成しこれを保存する。

第22条 理事会は、会長、副会長、幹事、会計、書記、理事、会計監査によって組織する。

第23条 理事会は、会長が必要と認めたとき、又は理事の5分の2以上の要求があったときに開催する。

第24条 理事会は、会長が召集し、議長となる。

第25条 理事会の議事は、出席者の過半数で決する。

第26条 理事会は必要に応じて委員会を置くことができる。

第27条 役員会は、会長、副会長、幹事、会計、書記によって組織する。

第28条 会長は役員会を招集し、必要事項について話し合うことができる。

第6章 会 計

第29条 本会の経理は、会費および寄付金その他の収入をもって充てる。

第30条 本会の会計年度は、毎年4月1日から始まり翌年3月31日に終わる。

附 則

この会則は、平成7年5月13日から施行する。

この会則は、平成18年7月29日から施行する。

この会則は、平成19年7月14日から施行する。

この会則は、平成21年7月11日から施行する。

この会則は、平成22年7月10日から施行する。

アルプス会会計細則

1 同窓会費

- (1) 信州大学医療技術短期大学部卒業生は終身会費として5,000円
- (2) 信州大学医学部保健学科看護学専攻在校生および卒業生は終身会費として2万円。保健学科在学中あるいは卒業後に保健学科同窓会に納入した保健学科同窓会費6万円より看護学専攻分科会費として2万円が納入される。
- (3) 信州大学大学院医学系研究科保健学専攻博士前期課程（看護学分野）の在 student および修了生、後期課程（看護領域）の在 student および修了生は終身会費として2万円。前期課程および後期課程に在学中あるいは修了後に保健学科同窓会に納入した保健学科同窓会費4万円より看護学専攻分科会費として2万円が納入される。すでに会費を納入している本会の会員は2万円の納入は免除される。
- (4) 信州大学医学部保健学科看護学専攻生が助産学を専攻した場合は、同窓会費2万円のうち1万円を桐の木会の会費として納入する。

- (5) 特別会員は会費の徴収をしない。
- 2 代表者名で金融機関に同窓会の口座を設け、会計が通帳・印鑑を管理する。
- 3 会計は、会計年度終了後に速やかに決算報告書を作成し、監査を受ける。
- 4 本細則の改正は、同窓会総会で行なう。

附 則

この細則は、平成18年7月29日から施行する。
この細則は、平成19年7月14日から施行する。
この細則は、平成21年7月11日から施行する。

アルプス会会計申し合わせ事項

- 1 理事会、役員会を開催した際には、役員に対して日当1,000円を支給する。
- 2 事務局の運営費として年3万円を支給する。
- 3 会則第5条三に基づき、災害義援金等の社会貢献を行う。義援金等の寄付を行う基準は日本看護協会が呼びかけたものとし、役員会の審議を経て寄付を行うものとする。
- 4 正会員ならびに特別会員に関わる弔事の対応については役員会で検討し、対応する。

この申し合わせは、平成18年7月29日から施行する。
この申し合わせは、平成22年7月10日から施行する。
この申し合わせは、平成23年7月9日から施行する。

同窓会事務局よりお知らせ

1. 連絡先の変更について

連絡先の変更のある方は、

- ①同封の住所変更届を下記の宛先に送付あるいはFAXしていただくか、
- ②アルプス会会員であること、卒業年度あるいは回生・学籍番号・氏名（旧姓）・新しい住所等を下記のメールアドレスまで送信してくださいますようお願いいたします。

信州大学医学部保健学科同窓会室

〒390-8621 長野県松本市旭3丁目1番1号 [電話&FAX] 0263-37-3510 [E-mail] mtnsopt@shinshu-u.ac.jp

2. 大学院進学について

信州大学大学院医学系研究科保健学専攻は平成19年4月に博士前期（修士）課程「Master's Program in Health Sciences, Graduate School of Medicine, Shinshu University」、平成21年4月には博士後期課程（博士）課程「Doctor's Program in Health Sciences, Graduate School of Medicine, Shinshu University」が設置されました。

【大学院保健学専攻看護学分野の概要】博士前期課程看護学分野

- ・領域：看護教育学・基礎看護学、成人・老年看護学、母子看護学、地域・国際・精神看護学
- ・標準修業年限：2年
- ・取得できる学位：修士（看護学）

博士後期課程生涯保健学分野

- ・領域：母子保健学、成人保健学、老年保健学
- ・標準修業年限：3年
- ・取得できる学位：博士（保健学）

【長期履修制度】

学生が職業を有している等の事情により、標準修業年限（博士前期課程2年、博士後期課程3年）を超えての履修を希望し、申請が認められると、標準修業年限分の授業料で、最大で標準修業年限の2倍の年数まで在籍できる制度です。

【大学院保健学専攻看護学分野の現状】

1) 修了生数および在学生数

博士前期課程：修了生14名、在学生7名（2012年1月時点）

博士後期課程：在学生3名（2012年1月時点）

2) 学生の背景

学部卒業直後の学生、看護師や助産師として働きながらの学生、大学教員として教育分野に携わりつつ自らも学生であるものと背景は様々です。

3) 修了生のひとこと体験談

「大学院は大変そう…」と感じる方も多いかと思います。確かに研究テーマを決め、それに向けて研究を行い、論文へとまとめる作業は非常に大変でしたが、指導教員や先輩のフォローを受け、同期の学生と互いに励まししながら、修士論文という1つの形を作ることができ、看護学修士を頂けたことは大きな達成感と自信につながりました。

4) アルプス会事務局より

看護ケアの中で疑問に感じていることを明らかにしたい、キャリアアップしたい、とお考えの同窓生の皆さん!! アルプス会事務局も皆さんの大学院入学を大いに歓迎いたします! もちろん、同窓生でなくても、お知り合いの方で大学院での勉強に興味を持たれている方がいればぜひ紹介をお願いいたします。

詳しくは、信州大学大学院医学系研究科HP：<http://www.shinshu-u.ac.jp/graduate/medicine> をご覧ください。

3. 訃報のお知らせ

2回生 三村 令子 様（旧姓：細田、平成23年7月19日ご逝去）

25回生 那須さつき 様（平成23年11月8日ご逝去）

ここに謹んで哀悼の意を捧げます。

思い出の写真

★建物・教室編

以前の311号教室

英語の成沢先生に
和訳または英文読みで
あてられましたか？

教材のTEXT
覚えてますか？
私は「**騎士の物語**」
でした。



▲1980年中頃、311号での講義風景

今の311号教室

これなら90分の講義も
飽きずに受けられる
ことでしょうか？

ここで入学
オリエンテーションを
したことが
懐かしいですね～



▲プロジェクターやパソコン用電源が付き、
イスも机もきれいになりました

以前の調理実習室

「**食べやすくするには
どんな工夫を
すればいいか…?**」
清水教官にご指導
受けています。



今は在宅看護実習室

**たたみの
部屋も
あります!**



以前の実習室

「**氷のうの実習体験**
やっておいてよかった～
**就職してから使うことは
なかったなあ…**」

**氷のうをつるす棒を
刺す穴が古いベッドには
ありましたよね？
ご存知ですか？**



▲11回生～13回生(?)の頃
古いベッドで、氷のう実習体験

今の実習室

**シャンプー用の
ヘッドが付きました**

一部信大病院から
譲渡された
電動ベッドが
入っています



▲実習室の洗髪台



▲基礎・成人実習室

今では学校内も バリアフリーへ



▲エレベーターとスロープが設置されています



今の自習室 (旧図書室)

現在の学生には
ノートパソコンが必需品!
コンセントが全てに
あります



▲以前の図書室は自習室になりました
右手には売店「りんでん」があります

編集後記

オールカラー版アルプスだよりも2号目になりました。今回は、震災支援の記事と懐かしい校舎・教室の写真に力を注ぎました。いかがでしょうか？
編集に際して、学校紹介用のスライド（パワーポイントでない昔の1枚ずつセットするタイプ）が業者さんの手元にあるとわかり、お借りして、そのほんの一部を会報に載せました。まだ、たくさんあるスライドには、主に11回生と13回生が写っているようですので、今後はスライドを通常プリントにしてもらい、有志で楽しく分析する予定です。お心当たりの同窓生の皆様、写真を見たい方は、ぜひご一報ください。
皆様も編集会議に参加してみませんか？ 紹介したいエピソードや写真がありましたら、ぜひ、事務局または、kiyokoi@shinshu-u.ac.jp までお寄せください。ご意見や感想もお待ちしております。

編集委員：伊藤喜世子（医短7回生）、赤羽公子（医短13回生）、草間恵里（医短25回生）、東田依子（医短25回生）