

平成26年3月1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19号



～医学部旭研究棟9階より北アルプスを望む～
(撮影:医短5回生 早川 維子)

会長あいさつ	2
第19回アルプス会総会報告（会計報告）	3
講演会の報告	6
新任教員・退職教員のご挨拶	7
看護の専門性を活かして働く同窓生	8
同窓会報告	10
同窓会会則	12
同窓会事務局よりお知らせ	15
思い出の写真★サークル活動編	16
編集後記	16



信州大学
SHINSHU UNIVERSITY

会長あいさつ

10回生（医短） 青柳 美恵子
（信州大学医学部附属病院看護師長）



松本は積雪もほとんどなく、お正月までは比較的穏やかな冬となっておりますが、会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか。

今年度より会長を務めさせていただきます、10回生の青柳です。この2年は副会長でしたが、恥ずかしいことにアルプス会の運営については全く知らないことばかりで、前亀谷会長をはじめ役員の方々から、ご指導をいただきながら覚えてきたところで。もとより微力ではありますが、少しでも皆様のお役に立てばと考えておりますので、ご指導ご支援をよろしくお願いいたします。

さて平成26年は、アルプス会設立20周年という節目の年となります。ここまで会を重ねられてきているのも、多くの方々のご尽力によるものです。母校を卒業しても、先輩から後輩へとつながっているものがあるからだと思っています。その母校も昨年から耐震・増改築の工事が始まりました。その工事の様子を見ていると、学びやすい施設になることの

喜ばしさと、懐かしい面影が減っていく寂しさの両方を感じています。変わっていく学舎ですが、そこで学ぶ看護への熱き思いは変わらないものと思います。

しかし超高齢化に突入していくこれから、ますます看護職は必要とされますが、少子化でもあり、新しい人材の育成だけでは間に合わない時代になっていきます。先日も講演会にて「看護職は一生現役で」というお話がありました。その時々自分にあった場所やスタイルで、看護職として何かができたらと思います。この節目の年、是非総会にご出席いただき、同期や先輩、後輩と語る時間も持っていただけたらと思っています。

それでは、皆様には時節柄くれぐれもご自愛下さい。

第19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24年度事業報告

- 1) 総 会：第18回総会 平成24年7月14日（土）14：00～16：45
場 所／信州大学医学部保健学科北校舎1階311講義室
講演会／『信州の作って楽しむ長寿ごはん』
講 師／横山 タカ子 先生（料理研究家）
出席者／56名（理事・役員35名、同窓生（在学生含む）15名、特別会員1名、同窓生以外5名）
- 2) 会報の編集・発行：平成25年3月「アルプスだより」第18号発行
配布部数／2443部（同窓生2094通、在学生（平成24年度卒業生含）316部、特別会員（退職教員含）33部）
- 3) 在校生への貢献
 - ・平成24年度卒業生（83名）に対して学習支援グッズ（名入ナースはさみ）の寄贈
 - ・平成25年度入学生（81名）に対して学習支援グッズ（名入シャープペンシル）の寄贈
 - ・在学生支援（教材費等購入）
 - ・オープンキャンパス活動支援
- 4) 同窓会員への貢献：同窓会当日に開催される同級会支援費…4件
- 5) 社会貢献：平成24年度はなし

- 6) 理事会：第1回…平成25年2月、第2回…5月
 7) 役員会：第1回…平成24年11月、第2回…平成25年1月、第3回…5月
 8) 編集会議：第1回…平成24年11月、第2回…平成25年1月

平成24年度会計報告 (4ページをご参照ください)

平成25年度事業計画

- 1) 総会：第19回総会 平成25年7月13日(土) 13:30～14:30(総会)、14:30～16:00(講演会)
 場所／保健学科北校舎311講義室
 講演会／『ストレスはコントロールできる!』
 講師／加藤 史子 先生 (メンタルトレーナー)
- 2) 会報の編集・発行：平成26年2月頃「アルプスだより」第19号発行
- 3) 在校生への貢献
 - ・平成25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
 - ・平成26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
 - ・オープンキャンパス活動支援
- 4) 同窓会員への貢献：同窓会当日に開催される同級会支援費
- 5) 理事会：第1回…平成25年10月、第2回…平成26年2月、第3回…5月
- 6) 役員会：第1回…平成25年9月、第2回…12月、第3回…平成26年1月、第4回…4月
- 7) 編集会議：第1回…平成25年11月、第2回…平成26年2月
- 8) 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。
- 9) 社会貢献
- 10) 第20回アルプス会総会について (記念事業・祝賀会の開催について)

平成25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25年度から26年度新役員・新理事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	青柳美恵子 (10)	副 会 長	中西美佐穂 (11)
幹 事	保健学科教員 (柳澤節子・下里誠二・鈴木泰子)		
会 計	中島可奈子 (10)	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)
	古川 明美・百瀬みどり (4)	生山 小菊・平井いね子 (5)	中島 節子・西牧 瑞恵 (6)
	伊藤喜世子・兼澤いずみ (7)	大澤 薫・橋本 京子 (8)	矢部さち子・井澤 雅子 (9)
	井坪 千里・村山 二見 (10)	武可 奈子・伊藤 礼子 (11)	加藤 琢江・上條 陽子 (12)
	横山 淳子・田中 清美 (13)	山口 友子・高見 典子 (14)	馬目 美保・有賀 恵 (15)
	大平美那子・小林 延江 (16)	瀬戸 恵美・尾上 りえ (17)	岩附紀美子・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)
	宮坂 牧・三水 静江 (22)	野竹 真理・村松洋次郎 (23)	青木 幸恵・稲葉 康子 (24)
	青木 裕子・草間 恵里 (25)	上地 由美・重村 恵美 (26)	中島 久美・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)	伊藤那都子・青木 悠有 (保2)	千葉 夏希・南山 孝幸 (保3)
	鹿崎 千恵・廣瀬 圭子 (保4)	曾根 隆暁・前田 暖生 (保5)	長谷川和弥・宇都宮里佳 (保6)
	戸田結梨香・丸山 輝 (保7)		
	徳永 彩乃・蓮尾 若葉 (在1)	原 大地・鳥居 靖晃 (在2)	相川真名美・大塚のぞ実 (在3)
	濱崎美菜里・山部美和子 (在4)	鬼澤 典朗 (修1)	西澤麻里子 (修2)
	長田ゆき江 (修3)	中島 節子 (修4)	宮川真理子 (修5)
	吉澤 秀美 (在-修)	近藤 里栄 (在-博)	

☆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24年度会計報告

自：H24. 4. 1 至：H25. 3.31

<運営資金収支>

(単位：円)

科 目	金 額	備 考
歳入額	3,235,759	
歳出額	1,939,577	
差引残高(A)	1,296,182	普通預金：1,263,756円、手持ち金：32,426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	1,635,375	1,635,375	0	普通預金：1,622,904円＋手持ち金：12,471円
新規会員入会費	1,700,000	1,600,000	- 100,000	新規会員80名分
預金利子	300	384	84	
その他	0	0	0	
計	3,335,675	3,235,759	- 99,916	

<運営資金支出の部>

(単位：円)

科 目	予算額	決算額	増 減	備 考
第18回総会開催費	58,500	59,200	700	
講師謝礼	50,000	50,000	0	
花代	3,000	3,000	0	
茶菓子代	3,000	3,049	49	茶菓子代、講師水代・コーヒー代
雑費	2,500	3,151	651	出席者への飲み物・お菓子代
会報費	570,000	523,853	- 46,147	
会報製作費	550,000	510,653	- 39,347	会報印刷：2500部、発送部数：2094通
雑費	20,000	13,200	- 6,800	17号再発送、17号写真代、18号追加発送
第18回総会準備費	140,000	138,590	- 1,410	
案内印刷・郵送代	140,000	138,590	- 1,410	印刷数：2000枚、発送数：1957通
雑費	0	0	0	
会議費	234,000	125,444	- 108,556	
役員会	21,000	16,000	- 5,000	7/6、11/1、1/17開催分日当
理事会	150,000	57,000	- 93,000	7/14、2/16開催分日当
編集会議	8,000	8,000	0	11/1、1/17開催分日当
通信費	20,000	18,400	- 1,600	理事会案内・各回生名簿の郵送
雑費	35,000	26,044	- 8,956	理事会お茶代、役員会弁当代
在学生支援費	600,000	769,170	169,170	
入学・卒業記念品	150,000	128,310	- 21,690	入学記念名入りシャープペンシル200本
在学生支援	450,000	640,860	190,860	
桐の木同窓会への同窓会費支払	190,000	190,000	0	1万円×助産選択学生19人
事務局運営費	30,000	30,000	0	
同級会支援費	100,000	80,000	- 20,000	短大2・5・8・27回生へ
その他	20,000	23,320	3,320	オープンキャンパス活動支援、プリンタインク、定年退職教員への花代
計	1,942,500	1,939,577	- 2,923	

<特別会計>

(単位：円)

科 目	金 額	備 考
定期預金	7,540,290	100万円×6口＋150万円×1口＋利息
計(B)	7,540,290	

【平成25年3月31日現在の総資金】

(単位：円)

(A) + (B)	8,836,472
-----------	-----------

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25年4月9日 会計監査 小林 由香



平成25年度予算

自：H25. 4. 1 至：H26. 3. 31

<収入の部>

(単位：円)

科 目	平成24年度決算	平成25年度予算	増 減	備 考
前年度繰越金	1,296,182	1,296,182	0	普通預金：1,263,756円、手持ち金：32,426円
新規会員入会費	1,600,000	1,620,000	20,000	新規会員81名見込(新入生70名、編入生10名、大学院生1名)
預金利子	384	300	- 84	
その他	0	0	0	
計	2,896,566	2,916,482	19,916	

<支出の部>

(単位：円)

科 目	平成24年度決算	平成25年度予算	増 減	備 考
第19回総会開催費	59,200	63,000	3,800	
講師謝礼	50,000	50,000	0	
花代	3,000	3,000	0	
茶菓子代(講師・参加者)	3,049	5,000	1,951	
雑費	3,151	5,000	1,849	講演依頼状送付代、託児ボランティアアルバイト代・保険等
会報費	523,853	560,000	36,147	
会報製作費・送料	510,653	550,000	39,347	16ページ、2,600部見込み、封筒・宛名印刷・封入作業・送料含む
雑費	13,200	10,000	- 3,200	前年度会報発送代(再発送、退職教員分)
第19回総会準備費	138,590	140,000	1,410	総会案内はがき印刷・郵送代
会議費	125,444	232,000	106,556	
役員会	16,000	24,000	8,000	6人×4回×1,000円
理事会	57,000	150,000	93,000	50人×3回×1,000円
編集会議	8,000	8,000	0	4人×2回×1,000円
通信費	18,400	20,000	1,600	理事会案内郵送、欠席理事に名簿郵送
雑費	26,044	30,000	3,956	理事会お茶代、会議時弁当代等
在学生支援費	769,170	330,000	- 439,170	
入学・卒業記念品	128,310	310,000	181,690	卒業記念品(ナースはさみ)200挺
在学生支援	640,860	0	- 640,860	
オープンキャンパス活動支援	0	20,000	20,000	図書カード：1,000円×20名
桐の木同窓会へ同窓会費支払	190,000	190,000	0	1万円×助産師コース選択学生人数
事務局運営費	30,000	3,000	0	
同級会支援費	80,000	120,000	40,000	
地域保健推進センター 設置寄付金	0	1,000,000	1,000,000	
その他	23,320	50,000	26,680	同窓会封筒印刷等
計	1,939,577	2,715,000	775,423	

<特別会計>

(単位：円)

科 目	平成24年度決算	平成25年度予算	増 減	備 考
定期預金(元本金額)	7,540,290	7,540,290	0	100万円×6口+150万円×1口

同窓会総会 講演会の報告

「ストレスはコントロールできる！」

講師：メンタルトレーナー 加藤 史子 先生

今年度は、メンタルトレーナーの加藤史子先生をお招きして、日々ストレスの多い私達の精神面のコントロール方法を教えていただきました。安曇野市にお住まいの加藤先生は、講演当日に慌ててお宅を出発し、道に迷いながら信州大学まで辿り着いたという、ハラハラする語り出し。それでも落ち着いてお話ししてくださる姿に、メンタルトレーナーってすごい!と私達も引き込まれました。楽しい講演の一部を紹介します。



メンタルが身体に与える影響を、身をもって体験しました。まず、同窓生が一言ずつ心の声を出しました。ストレスを感じるときは「どうしよう」「やばい」「やっちゃった」など、ストレスを感じない心の声(自分を立て直す言葉)は「大丈夫」「なんとかなる」「準備OK」など。そして、2人一組で向き合い、腕を伸ばし合い、ストレスを感じる時の言葉を全て言い、その後に片方が伸ばした腕を押さげます。押された腕は、ぐいっと下がります。続いて、ストレスを感じない言葉を全て言って再度腕を押さえます、なんとポジティブな言葉の後では押されても下がらないのです。前向きな言葉とは、自分の体さえも支えてくれるのですね。みなさんも、ぜひ弱くなりそうときは、前向きな言葉をつぶやきましょう。参考になるよう、同窓生が言った前向きな言葉を載せますね、「とりあえずスルー」「ピンチがチャンス」「気にしないでおこう」「これを乗り越えるのは修行だ」「これが終わったら楽しいことをしよう」「落ち着いてやろう」「よくがんばった」。どうですか? 弱っているとき、つぶやいたら元気になるかもしれません。

他にも楽しい体験がありました。2人一組で立って向

かい合います。「あたま、あたま、あたま」と

言ってから、相手に肩を押してもらおうと、よろよろします。でも、ヘソから指4本ほど下にぐっと力を入れてから、「おなか、おなか、おなか」と言って押されると、不思議とよろよろしないのです。体の状態を切り替える方法の一つだそうです。緊張するとき、不安なとき、ヘソの下にぐっと力を入れてみましょう、きっと乗り越えられるはずです。

ドライバー・チェックと パペット・コミュニケーション

ドライバー・チェックもしました。ドライバーとは、子どものころに養育者からメッセージされて取り込んだもので、今もそれによって自分は駆り立てられているものだそうです。ドライバーが高すぎると、業務や心身に障害が発生するので、要注意です。ドライバーには「完全であれ」「強くあれ」「努力せよ」「喜ばせよ」「急げ」の5つのタイプに分かれ、それぞれに特徴と調整方法があります。編集委員Kの場合、「喜ばせよ」タイプでした。特徴として、人様優

先・自分後回し、NOと言わない、人の喜びは自分の喜び、外面よくて内面悪い、身内に厳しい、とあります。それが適度であればよいのですが、強いと悪い面が出てしまうので、調整が必要です。調整するためには、「自分を優先していいんですよ」「欲求をだしてもいいんですよ」「自分を大切にしているんですよ」と言ってもらうのです。そんな優しい言葉を言ってもらったら、嬉しいですね。

でも、なかなか優しい言葉を言ってくれる人は身近にいないですね。そんな時のために、加藤先



生がパペット・コミュニケーションを教えてくださいました。折り紙でパクパク君を作ります、目を書くと自分だけの可愛い話し相手です。パクパク君は、必ず左手に付けてください、右手は「たてまへの声」、左手は「内なる声」になるからです。そのパクパク君に、愚痴を聞いてもらいます。自分で操作しているパクパク君ですが、愚痴を聞いた、「それでキミは本当はどうしたいの?」と聞いてくれます(聞いてみてください)、すると冷静に考えるきっかけとなり「本当にほしい結果のために、いまとは違う別のやりかたには何かがある?」「その方法を使うと、状況がどんなふうに変わりそう?」と聞いていくうちに「実は私はこうした

かったんだ」と心の答えが見えてきます。先生の著書には可愛いパペットが付録についたセルフ・カウンセリング術の本もあります。パクパク君やパペットに「うれしい言葉」を言うってもらうことで自分が認められ、がんばれるのだそうです。皆さんも自分の相棒を作って、セルフ・カウンセリングしませんか。

様々な体験をしながら、自分だけの話し相手も作りながら、あっという間の1時間半のご講演でした。ごく一部を紹介しましたが、同窓生の皆さんのメンタルをコントロールする一端を担えたら嬉しいです。加藤先生、ありがとうございました!!

新任教員・退職教員のご挨拶

新任にあたり

広域看護学講座(地域・在宅領域 助教) 石田 史織



平成25年4月に広域看護学講座の助教に着任致しました。

学生時代、1次予防の大切さ、住民(人)の力の素晴らしさを学び、また出身地長野県の魅力や課題に気づき保健師を目指しました。

卒業後は長野県佐久穂町で保健師として勤務し、その後、本学大学院医学専攻に進学、在学中から長野県の保健師として勤務しました。町と県の保健師経験の中で、現在の「長寿 長野県」にもつ

ながる歴史ある保健師活動や経験をカタチに残して蓄積しブラッシュアップすることや健康教育など保健師技術を向上させることに携わりたいと思い現職に就きました。今後の保健・予防活動を一緒に考えさせていただける、また気軽に声をかけていただけるような存在になりたいと思っております。教員になりもうすぐ1年が経過しますが、不慣れなことが多く至らぬ点多々ありますが、今後も自己研鑽を怠ることなく教育や研究に励み、皆様のお役にたてるようになりたいと思います。

蛇足ですが、もうすぐ3歳になる息子と悪戦苦闘の毎日過ごし、親としても勉強中・成長中です。どうぞ宜しくお願い致します。

退職のご挨拶

基礎看護学専攻 講師 上條 優子



2014年3月を持ちまして、信州大学を退職することとなりました。在職中はいろいろとお世話になり、ありがとうございました。

ちょうど6年前、私はインドネシアの隣国、東ティモールという常夏の島で専業主婦として生活をしていました。そんなある日、東京の大学教授から「そろそろ働きませんか?」というメールを何度か受け取り、信州大学で働くことに

なりました。信州に赴任となり、最初は右も左もわからず、そして知り合いと呼べる人もいなくてとても心細かったのですが、多くの方に親切にしてください6年間楽しく仕事をすることができました。

ジョン・レノンは“Count your age by friends, not years. (自分の年齢を年ではなく友達の数で数えよう)”と言っています。このジョン・レノンの定義を使うと、私はこの6年間で実年齢よりはるかに年を取ったことになります。公私にわたり支えてくださりありがとうございました。

最後になりましたが、皆様のご健康とご活躍をお祈りいたします。

退職のご挨拶

基礎看護学 助教 中西 啓介



大学院での修学に専念するため、3月末を持って信州大学を去ることになりました。思えば平成19年の春、信州の美しい自然やおいしい食べ物への期待を胸に(?)着任したのです。つい昨日のことのように思い出されます。

この大学で過ごした日々は、自分の人生を見つめなおす日々でもありました。初めての教員生活に戸惑うこと

もありましたが、学生から投げかけられる質問の答えを思索する中で、あるいは研究に葛藤する中で得られたものは計り知れません。

心残りは担当している学生を卒業まで見届けられなかったことです。このことについては、これからの数年間をかけて教育・研究者としての基盤を醸成し、ゆくゆくは卒業生を自身のゼミ生に迎えられようになることを持って、埋め合わせさせていただければと思います。

多くの方々に支えられながら7年間を過ごしてまいりました。心より感謝申し上げます。また、保健学科の今後の更なる発展をご祈念致します。

退職のご挨拶

小児・母性看護学講座 准教授 渡邊 淳子



この度、信州大学を退職することになりました。アルプス会の皆様にこの場をお借りし、一言ご挨拶をさせていただきます。松本という環境に恵まれたキャンパスで、皆様に指導頂き、充実した教育・研究活動を行うことができました。感性が豊かで学習意欲に燃えている学生の皆様から多くの学びを得、学

生の皆様とともに私自身も成長させて頂き感謝しております。様々な研究分野・手法の先生方から刺激を受け、研究の発想も広がりました。また、松本の冬は厳しいですが、北アルプスの雄大さに心癒され、夏は波田の西瓜、秋は林檎が美味しく、季節毎の楽しみがありました。特に夏の間、実習指導で上高地線に乗り毎日通った松本市立病院では、親切にして頂き信州人の温かさを感じました。この場をお借りし、お世話になりました皆様に心から御礼を申し上げます。ありがとうございました。信州大学の益々のご発展とアルプス会の皆様の今後のご活躍を祈念いたしております。



看護の専門性を活かして働く同窓生

前号では、信大病院で認定看護師として働く同窓生を中心に、現在の活動の報告と看護の現場で感じていることを伝えていただきました。

今号では、信大病院以外で働く方々にも登場していただきました。看護以外の専門資格を持って働く方と行政で働く方です。よりよいケアを提供していくために、活躍されている同窓生の今をお伝えします。

糖尿病看護認定看護師になって

信州大学医学部附属病院 草間 恵里
(医短 25回生)



今年度、糖尿病看護認定看護師の仲間入りをしました。糖尿病看護を志したきっかけは、上司の勧めで日本糖尿病療養指導士の資格をとったことでした。療養士として参加し

た院内の糖尿病サポートチームでの活動は楽しくやりがいがあり、先輩認定看護師の活躍を身近に見ているうちに憧れが芽生えました。更に、病院内の複数診療科で勤務すると、どこにでも糖尿病患者はいて、様々な治療において血糖コントロールや指導が必要とされていきました。そんな経験から、より深く糖尿病看護を勉強したいと思い、認定看護師を目指しました。

2012年に、日本赤十字看護大学教育・実践・フロンティアセンターの糖尿病看護認定コースで6ヵ月間の研修を受講。短大時代には、もう実習や試験なん

てやるものかと思っていたのに、久しぶりの学生生活は楽しいものです。山のようなレポートも、自ら興味を持って学ぶ専門の勉強であれば、辛いながらも心から楽しいものでした。短期間ながら東京での生活や、全国に友人が増えたことなど、人生においても貴重な時間をすごしました。そして、2013年7月に認定審査に合格、新米認定看護師となったのです。

現在は糖尿病・内分泌代謝内科や乳腺内分泌外科などの混合病棟に勤務しています。糖尿病患者は介入が難しいと思われがちですが、私はスタッフに糖尿病看護の奥深さや楽しい部分を伝えたいと日々心がけています。また、当院では、認定看護師に毎週1日の活動日が与えられています。私は、活動内容を試行錯誤している段階ですが、今後はフットケア外来や妊娠糖尿病の外来指導など、病棟勤務ではなかなか関われなかった看護を考えており、とても楽しみです。



院内外の研修で講師という立場も増えました。目指すは楽しい講義をして、糖尿病看護に興味を持ってくれる仲間を増やすことです。自分も勉強しながら、病院内にとどまらず地域医療職と連携し糖尿病に関わる医療・看護を充実させ、地域への予防啓発と様々な活動をしていきたいと思っています。

＋視能訓練士を知っていますか？

児島 美代子(医短 9回生)



「視能訓練士という職業を知っていますか？」

私は色々な場面でこの質問をします。一般の方々ならまだしも、医療関係者でも知らない方が多いこの仕事。皆さんはご存知でしょうか？

昭和46年に第一回の国家試験が実施され、2013年3月の時点で10,879人の有資格者がいる視能検査と視能矯正のエキスパートです。

私が就職した頃は、知名度も大変低い上に眼科のみのエキスパートなので、病院で雇われたのではなく、眼科の医局雇いでした。大学病院に就職したのに、どこか肩身が狭い気持ちでいました。しかし、入局してびっくり!! 医局で雇われているので、勉強会は医師と一緒に。海外からの最新の文献を渡され、学会発表も学会運営も常に医師と一緒に。「大変な仕事についてしまった。」と思ったのは入局して半年も過ぎない夏の頃でした。

産婦人科に助産師がいる様に、各科に専門の看護師がいる必要性を私は常に感じていました。視能訓練士として眼科で働き、その気持ちはいっそう強まりました。検査・治療・リハビリ・健診、あらゆる職種を兼ね備えているのが視能訓練士です。逆にそ

のため総合病院での就職は、病院側が検査科かリハビリテーション科か悩むようです。いえ、視能訓練士はあくまでも眼科。人間の目の一生に関わる仕事なのです。おそらく医師・看護師以上に眼科の患者さんにより添えるのが、視能訓練士だと思います。

現在私は個人眼科で働きながら、自治体の健診業務にも関わらせていただいています。大学病院から今の仕事に移って、よりいっそう『眼』というものの大切さを実感しています。

人間が得られる情報の80%は目から……。と言われています。その情報を受け取れなくなる恐怖を、患者さんの言葉の端々から強く感じます。

自分自身が50歳を過ぎ、自分の老眼鏡を自分で処方しました。老眼がこんなに大変なものだとは……。やっと患者さんの心に一步近づけたのかもしれない、と思うこの頃です。

本当の勉強は始まったばかりかもしれません。



県庁での仕事

田中 ゆう子（医短 7回生）

保健師として長野県に就職をし、行政機関や教育機関など様々な場で仕事をしてきました。25年度からは県庁の医療推進課看護係という部署で、看護行政の仕事をしています。

皆様ご存知のように、私達看護職を取り巻く環境は、少子高齢化の進行、医療の高度化や専門化など大きく変化しており、看護職の役割はますます重要となっています。これらに対して、職場環境の改善に関することや再就職の支援、看護職員の研修や看護学校の運営支援など様々な形で看護職員の確保対策に取り組んでいるところです。

しかし、実際には、看護師不足というなかなか出口の見えないトンネルの中にいるような厳しい現状があり、私自身暗中模索しながら、課題との戦い!?の日々を送っています。そのような中でも、仕事の上で県内各地の看護職の方々のお話を聞かせていただいたり、また、非常に過酷な勤務状況でも、「やはり看護が好き。人が好き。」と看護師としての誇りを持ち活き活きと目標に向かって頑張っている

いる方々など多くの出会いもあり…そこには看護のパワーを感じると共に私自身もエネルギーをいただいている！多くの皆様に支えられているのだ！と感じています。



私はこれからもこのような出会いを大切にしながら、行政の立場から看護職が抱える様々な課題に対して、看護職全体の力を集結し解決に向けて前進していきたいと思っています。同窓会の皆様には、これからもご指導、ご鞭撻、更にはご協力をよろしくお願いいたします。

+ 最後にPRです +

現在看護の仕事をしていない方、もう一度資格を生かしてみませんか！ 再就職しようかな～？とお考えの方はぜひご相談を！

【お問い合わせ先】

長野県ナースセンター

〔TEL〕 0263-35-0067

または、県医療推進課看護係

〔TEL〕 026-235-7142（田中まで）

同級会報告

アルプス会総会日に合わせて同級会を行った学年に、同級会支援費が支給されています。同級会に参加できなかった方のためにも、その様子を伝えるために、同級会報告の会誌掲載を支給条件としています。今年度は4学年が行いました。その報告と写真をご覧ください。

+ 医短 2回生

卒業後36年ぶりの再会です。県外からも旅行を兼ねて集まってくれました。一緒に学んだ仲間はあつと言う間にまた時が逆戻りし、話に花が咲きました。おばあちゃんになった人、2世が同じ仕事をしている人、一線で頑張っている人夫々ですが、楽しい時間がもてました。

また来年(*_*)会報をみて来てくれる仲間が増えることを楽しみにしています。



7月13日 萬来にて

【参加者】古畑（中島）、大屋（宮下）、佐藤（大野）、春原（山下）、鹿角、森本（宮尾）、菊池（加藤）、三井（森島）、斎藤（勝又）、小林、西沢（池上）、鰐川、今井（太田）

+ 医短 5回生

医短5回生です。50才も余裕で越えた私たちですが、タイムスリップしたように学生時代の思い出話に花が咲きました。また、今はそれぞれの仕事についていますが、やはり根底には「看護」があるなあ、と感じました。来年も開催予定です。5回生の皆さんぜひご参加ください。お待ちしております。



【参加者】生山、佐藤、平井、原、亀谷、四方、山田、早川、武富、丹羽、征矢野、高間、柳澤、小澤



【参加者】堀内、川嶋、成澤、高野、中島、二木、高橋、西牧、小林、宮武、山本
以上11名でした。(写真撮影の前に、一人帰ってしまったので写真は10名で写っています。)

+ 医短 6回生

久しぶりの同級会でしたが、あっという間に31年前に戻り、楽しい時間を過ごすことができました。

+ 医短 27回生

昨年に引き続き、医短27回生2回目の同級会を開催しました。

今年は担任をして下さった山崎章恵先生にもお越しいただき、懐かしく楽しい時間となりました。

来年は今年以上に同級生が集まりますように☆

住所連絡は随時受付中です！



【参加者】上段 左より 近藤、中川(宮島)、山田、岡(鈴木)、花岡(小出)、松本、中田
下段 左より 小林、林、海沼(宮尾)、山崎先生、奈良井、中田(竹内)

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 student 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 student 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 student 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 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、香典あるいは弔電をもって5,000円を超えない範囲で対応する。
- 5 総会当日に各回生において同級会を開催する場合は、その支援費として、10名以上の参加につき、2万円を支給する。この申請については事前に事務局宛てに連絡する。なお、支給については同窓会当日の総会会場とし、同級会を開催したことを事務局に報告する。

- 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24年7月14日から施行する。

同窓会事務局よりお知らせ

会員の住所変更等の連絡について

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いただき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

思い出の写真

サークル活動編

弓道部



以前は医短の横にあった弓道場、こんな感じでした。

医学部 野球部



マネージャーは看護学科でした。



ここが保健学科
(旧 医短)の
校舎です



昔はグラウンドで部活などに励んでいた場所ですが、今は駐車場に…。



サークルの募集は昔も今も変わらずです!

略して“童研”
DOKEN

児童文化 研究会

アウトドアサークル



今年創立20周年の
アウトドアサークルです。



オリジナルの脚本とお手製の人形・舞台装置で
保育園をまわって公演をしていました。
廃部になってしまい、残念です…

今回は人数が多いため名前は省略しています。
なつかしい顔をみてくださいね。

編集後記

今回も、同級会の報告と活躍している同窓生の様子をお伝えしました。次号は同窓会設立20年記念号となります。この企画はさらに続けていきたいと思いますので、取り上げたい同窓生の報告をお願いいたします。また、今回はサークルの写真を載せてみましたが、いかがでしたか? アルバムに眠っている懐かしい「青春の1ページ」の写真は、常時募集しています。お借りした写真は、必ず返却いたしますので、事務局または、kiyokoi@shinshu-u.ac.jp までご連絡下さい。ご意見・ご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)、尾上りえ(17回生)、草間恵里(医短 25回生)、東田依子(医短 25回生)