

平成31年3月31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24号



松本氷彫フェスティバル

会長あいさつ	2
第24回アルプス会総会報告	3
講演会の報告	4
新任・退任教員のご挨拶	6
活躍する同窓生	9
同級会報告	11
同窓会会則	13
同窓会事務局よりお知らせ	15
思い出の写真★保健学科1回生のアルバムより	16
編集後記	16



信州大学
SHINSHU UNIVERSITY

会長あいさつ

13回生（医短） 赤羽 公子
（信州大学医学部附属病院西7階病棟 看護師長）



同窓会の会員の皆様にはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。平素より同窓会活動へのご理解・ご支援に感謝いたします。

今年の重大事項は、天皇陛下が退位され、皇太子が即位されることでしょうか。この号が皆様のお手元に届くころには、新元号がきまり、国民が様々な思いを寄せていることになるわけです。皆さんも新たな気持ちで、次の時代をどう切り開いていくのか、考えておられるのではないのでしょうか。個人的ではありますが、私の看護師の免許証発行が、平成元年5月でしたので、30年間の看護師人生の区切りのように感じています。次の30年間はどのようなだろう、自分はどうしていきたいのだろう、前向きにいきたいものです。その中で4月から始まりま

す、働き方改革は大きな変化となります。患者さんへの看護をチームで提供する看護職には計画的に進める必要があります、真剣に知恵を集め対応しなければなりません。

さて、第24回総会では、編集委員について会則改正の議論を進めましたが、会員の皆様のご意見をいただき、会則をもう一度見直すことで終わりました。

た。議決はできませんでしたが、会場の皆様の参加あってこそ総会なのだ認識する機会となりました。また、会員一人ひとりが、参加して意見を出し合える会になるよう会長として、皆さんへ伝えていくことが務めと思いました。先日、今年度第1回理事会を開催し、会則を見直しています。第25回総会では、会員の皆様に承認されるよう進めてまいりたいと思います。その先に、会員の皆様の協力により、このアルプスだよりが継続され、アルプス会が同窓生の心のよりどころになりますよう願っています。総会で会員が集まると、仕事先の相手が同窓生だったと気づくこともあります。次回総会・講演会は7月6日ですので、ぜひ、母校へ足を運んでみてください。また、本会に対するご意見・質問などありましたら、事務局へお問い合わせください。同窓会は皆さんの会員の皆様によって支えられています。どうぞよろしくお願い致します。



第24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29年度事業報告

- 1) 総会：第23回総会 平成29年7月8日(土) 13:30～16:00
場所／信州大学医学部保健学科北校舎1階第311講義室
総会／平成28年度事業報告、平成28年度会計報告、平成29年度事業計画案、平成29年度予算案
講演会／テーマ『幸せな人生を歩むためにとても大切なこと』
講師／比田井和孝(上田ビジネス情報専門学校副校長)
- 2) 会報の編集・発行：平成30年3月「アルプスだより」第23号発行(2800部)
- 3) 在校生への貢献：・平成29年度卒業生に対して卒業記念品寄贈(名入りナースはさみ)
・平成30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)
- 4) 看護学専攻への貢献：リーダー育成事業看護GPへの助成
- 5) 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一回生10名以上の参加により2万円補助…3件
- 6) 理事会：第1回…平成29年12月2日、第2回…平成29年6月2日
- 7) 役員会：第1回…平成29年11月27日、第2回…平成29年12月21日、第3回…平成30年5月9日
- 8) 編集会議：第1回…平成30年2月27日
- 9) その他

平成29年度会計報告について

- 1) 会計報告
- 2) 会計監査報告

平成30年度事業計画(案)について

- 1) 第24回総会・講演会：平成30年7月7日(土) 13:30～16:00
場所／信州大学医学部保健学科地域保険推進センター 多目的講義室
受付／13:00
総会／13:30～14:20
講演会／14:30～16:00
テーマ『患者が看護師に期待すること』
講師／山口郁子先生(認定NPO法人ささえあい 医療人権センター COML理事長)
- 2) 会報の編集・発行：平成31年3月頃「アルプスだより」第24号発行
- 3) 在校生への貢献：同窓会当日に開催される同級会支援費
- 4) 看護学専攻への貢献：リーダー育成事業看護GPへの助成
- 5) 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(各回生10名以上の参加について支援する)
- 6) 理事会：第1回…平成30年12月、第2回…平成31年1月、第3回…平成31年5月
役員会：第1回…平成30年9月、第2回…平成30年12月、第3回…平成31年1月、第4回…平成31年4月
- 7) 編集会議：第1回…平成30年12月、第2回…平成31年1月
- 8) 各回生の名簿管理について
- 9) 社会貢献
- 10) その他

平成31年度予算(案)について

茅野会計より資料に基づき説明

会計報告と予算は、総会で報告いたしましたので掲載しておりません。詳細をお知りになりたい方は、事務局へお問い合わせください。

規約改正について

会報編集委員の変更について検討、見直しをした結果会報委員の事業についての記載がなかったため、反映させた。

同窓会総会 講演会の報告

『患者が看護師に期待すること』

講師：認定NPO法人 ささえあい医療人権センター COML

理事長 山口 育子 先生



25歳を目前に卵巣がんを発症した山口先生（先生ではなく、山口さんと呼んでほしいとのご希望がありましたので、以後、山口さんとお呼びします。）は、術直後も、抗がん剤治療の副作用で苦しんでいるときでも、「誰も、私が卵巣がんだという事実を話してくれない」と衝撃を受けます。時は、1990年代、患者にはがんを伏せて治療を行うのが当たり前だった時代でした。山口さんは、「本当のことを聞きだそう、探り出そう」と孤軍奮闘し、その中で、ささえあい人権センター COMLの創設者辻本好子氏と出会います。COMLの理念は、「一人ひとりがいのちの主人公、からだの責任者であり、自立・成熟した主体的医療参加ができる賢い患者を目指す。医師とは対立せず、協働する。思いを言語化し、提言・提案できる患者・市民の増加を願う」です。山口さんは、これに共感して、スタッフに加わりました。

ご自分の闘病体験とCOMLの活動、そして辻本氏の看取りを通して、「患者が看護師に期待すること」を熱くお話しいただきましたので、感想も含めて、報告させていただきます。

COMLの活動は、電話相談や講演会、患者と医療者のコミュニケーション講座、医療をささえる市民養成講座など多岐にわたります。その中で1件あたり平均40分を要し、今まで計6万件を超えて行われてきた電話相談に、今の医療の問題が見えると山口さんは語りました。

今まで、電話相談の中で最も多かったのは、「ドクターへの不満」だそうです。「先生の説明がない、聞いたけれどわからない」、「話をきいてくれない」、「対応がいい加減」などという訴えが多いそうです。山口さんは、「患者の期待のすべてがドクターに一極集中しているために、その裏返しが不満につながっている」と言います。そして、そのドクターとともに働く看護師や薬剤師、リハビリ職員等は、「医師だけが患者に関わっているのではない、チーム医療を担う各職種の専門性や役割を患者に理解してもらい、ひいては、患者もそのチームの一員である」ことを伝える役割がある、と話されました。

さらに説明に関連して、「インフォームド・コンセント」は説明だけではなく、患者の理解が加わることで、情報が共有され、患者の自己決定につながるため、インフォームド・コンセントに同席する機会が多い看護師が、患者の理解を確認してほしいと話されました。

また、電話相談の中では、個人情報・プライバシーに関する苦情も多いそうです。患者の個人情報を守

るために、「ひとことを添える配慮(受付や外来待合室での症状確認などは、事前に患者の了解を得る、話を聞く場所を変えるなど)」、「当たり前の見直し(患者氏名や病名が他から見えるように表示されていないか等)」、「プライバシーに関する話は原則個室」で、とのお話には、我が身を振り返り、ドキリとさせられました。

そして、山口さんは、現代における患者の課題として、次の4つを挙げました。さらに、その対策についても示されました。

1. 患者が病気や治療について理解できていない

診療に関する情報量が多い上に、患者は医療に関する知識がないので、何がわからないかわからない状態になりやすいと言えます。そして、理解できないことは、「そんな説明は聞いていない」となり、納得いかない結果には、不信感に発展しがちです。また、わかったつもりになったり、わからないと思われたくないという患者もいるのは、ご存じの通りです。

対策としては、まず医療者が患者の目を見て話すことで、患者が自分の病気の話だと自覚できます。そして、患者が冷静さと落ち着きを取り戻していることを確認してから、患者の理解を促すために医療者が、「説明文書などの大事なところに○をする、線を引く、メモをとる」ことを勧めます。さらに、「今、気になっているこ

とはありますか?」と患者の理解を確認します。

2. 患者と医療者の思いのズレ

たとえば、患者は説明を録音し、「家族にも聞かせたい、何度も聞いて理解したい」と思っている、医療者は「証拠をとるのか?不満や苦情があるのか?」と受け止めがちです。ここからも思いのズレが生じてしまいます。

これには、「録音イコール対決姿勢ではない」と理解する必要があります。まずは、「どうして録音されるのですか?」と理由を問うことで、患者側の思いを理解する必要があります。

また、同様に「患者氏名の確認」をなぜ何回もするのか? 病院は安全なはずなのに、なぜ転倒・転落するのか? などについても、その理由をわかりやすく説明しなければ、患者には理解できず、ズレが生じやすい状態になるのです。

3. 情報のリテラシー (読解記述力)

患者は、多量なインターネットの情報に混乱しやすく、鵜呑みにして、偏った情報でもわかったつもりになってしまいます。

正しい情報を示すなど、患者の理解を助ける働きかけが必要になります。

4. 医療者の態度・コミュニケーション

たとえば、入院時の情報収集で「ちょっと色々聞いてよろしいですか?」と理由や根拠、目的を明確にしないことが多い、というような社会の常識と異なる医療現場の常識があります。

患者側の努力も必要ですが、それだけではなく、医療者側もコミュニケーション能力を高めることが重要です。

まずは、適切なことば遣いやひとことを大切にしましょう。

適切でないことば遣いには、日ごろ私たちが不用意に発する「大丈夫ですか?」も含まれます。また、待ち時間の目安や手術・検査の途中経過を伝えるひとことは、配慮の具体的な例です。さらに医療者の役割や安全への協力・参加などへのひとことは、患者の理解を促します。メモの勧めは、患者への安心につながります。

そして、若者全般に関する課題もあります。

若者と年配者の共通言語が激減し、「兜を脱ぐ」や



「棺桶に片足を突っ込んでいる」と言われても、それを額面通りにしか受け取れないなど、危機的状態となっています。昭和時代の小説を読むなどの努力が必要です。また、緊張すると無意識ににやけてしまう若者もあり、自分の傾向を意識してもらい、鏡の前でトレーニングする必要があるような事例もあるそうです。

そして、患者が医療者に望むコミュニケーションの基本は、次の3つです。

笑顔：話しかけやすい豊かな表情で患者と向かい合う。

まなざし：視線を合わせる、上からの「診て(見て)やっている」になっていないか?

ことば：相手の人間性を尊重が基本、「ひとこと」を大切にできていますか?

山口さんのお話を通して、日々の自分を振り返るとひとことが足りない場面などが思い浮かび、反省しきりでした。また、若者とのやりとりは、「あるある」と苦笑しました。患者さんとの間のズレが大きくならないように、日々の看護の中で、修正していく必要があると思いました。

最後に、COMLの創設者辻本好子氏(浅間温泉の神宮寺で眠っておられるそうです)の看取りを通して、山口さんが考えたこととお話いただいたのですが、その中で印象的であったことをお伝えします。

まずは、「医療者は死の受容を強要していないか?」ということばです。そして、死の床にある患者であっても、「がんばりたい人はがんばってもいいじゃないか」ということばです。

現場で多くの終末期患者に接して、上記は気になっていた事柄でした。山口さんが、「可能な限りの治療を総動員する緩和医療もある、一人ひとり異なる緩和医療があっていい、それをサポートしてほしい」と話されたことには、納得できました。今後の現場で一人

ひとりの患者さんに少しでもこういったサポートをしたいと思いました。大きな気付きと励ましをいただいた講演でした。

山口さんの経験や活動について、さらに詳しく知りたい方は、著書「賢い患者」が岩波新書から発行されていますので、ご覧ください。



新任教員のご挨拶

母校に帰るまでの道のり

小児・母性看護学領域 教授 中込 さと子



2019年1月1日に山梨大学から着任いたしました。私は医短10回生・専攻科10期生です。医療短大が、諸先生方・関係者の皆様のご尽力により保健

学科になったこと、看護学科同窓会会報「アルプスだより」によって母校の動向や同窓生の活躍を知らせていただいたこと、修了生として大変励みになりました。

さて、9年前、広島大学から郷里の〈山梨〉に戻った時は、山梨大学が最終地点と思っていましたが、縁あって母校・信州大学に赴くことになりました。再び、母校に至るまでのプロセスを少しだけ紹介します。

卒業後、山梨医科大学〈現山梨大学〉附属病院に勤務中、受洗しました。その時の上司（現在、京

都橋大学副学長 遠藤俊子先生）から進学を勧められ、聖路加看護大学（現聖路加国際大学）に進学しました。

進学当初、〈Empty Cupになりなさい。これまで学んできたことは一旦出してしまいなさい、空にしなさいと新しいことは入っていかない〉、〈Integrateしなさい。これまで学んできたことと統合しなさい〉そして、有名なニーバーの祈り〈神よ、変えられないものを受け容れる心の静けさと、変えられるものを変える勇気と、その両者を見分ける英知をお与えください〉という御言葉をいただきました。

その後、助産師として様々な地で、ローカルルールのある中で、教育・臨床活動をしてまいりましたが、「本質において一致、行動において自由、あらゆることに信頼」だと教えられました。

母校で新たななるミッションを見出し、それを仲間と共に取り組んでいきたいと思えます。これからどうぞよろしくお願いいたします。

退任教員のご挨拶

退職のご挨拶

成人・老年看護学領域 講師 渡邊 千春



この度、信州大学医学部保健学科看護学専攻を退職することになりました。看護学専攻の学生・教職員の皆様、そして同窓会の皆様には日々の教育・研究活動の中で大変お世話になりました。本

当にありがとうございました。退職の日を間近に控え、最近私は着任当時のことを思い起こすことが多くなっています。当時、看護の単科大学から信州大学に来て右も左も分からなかった私は日々不安や緊張でいっぱいでした。ですが、学生・教職員の皆様、同窓会の皆様から温かく接して頂き、様々な交流の機会を持つことができました。特に、同窓会の皆様と関わる機会としては、やはり実習が挙げられると思えます。実習の中では、学生が同窓会の皆様の看

護実践を直に学び、「こんな看護師になりたい」という思いを強くする姿をたくさんみてきました。実習での経験が学生にもたらす影響の大きさを改めて実感し、私自身の実習指導の在り方を振り返る機会となりました。また、実習での経験を通して、「通院治療を継続する高齢独居がんサバイバーの生活調整」という新たな研究テーマに出会い、日々の看護の実践の中にこそ研究テーマがあるのだということ強く感じることができました。信州という場所か

ら離れることにはなりますが、同窓会の皆様から教えて頂いたことをしっかりと受けとめ、これからも看護教育・研究に邁進する所存です。また、看護という同じ道を進む者同士、皆さまとお会いできる機会があれば幸いです。末筆ではございますが、信州大学医学部保健学科看護学専攻の皆様、同窓会の皆様の益々のご活躍、ご発展をお祈り申し上げます。本当にありがとうございました。

退職の挨拶

母性・小児看護学領域 助教 米山 美希



平成26年4月より保健学科の教員として着任し、5年の月日が流れました。臨床で助産師として勤務していた年月と同じ時間が教育現場で過ぎました。同じだけの成長ができたかという、

難しい、と感じた5年間でした。

臨床での勤務から離れ、母性看護学や助産学をもう一度見つめなおすことで、これまでの臨床経験と理論を改めて結びつけ直すことができました。また、多くの研究者の先生方とお話をする機会も恵まれ、専門分野以外にも多くの最新の研究成果を知ることができました。新たな知識を得ることは、新しい冒険に出るような感動でした。

5年前、私は保健学科同窓会だよりのごあいさつで、「学ぶことができるということは恵まれた環境である。ここ信州大学には、知識を求めるものにはこたえを得るための方法が所狭しと溢れている」と述べたように思います。私自身、それを体感することができた日々でした。そして、それはどこでも同じだと思います。大学を離れたとしても、学びたい者には必ず、道はひらけていると信じています。

この保健学科は、私自身の出発点です。再びここから羽ばたけることを誇りに思い、この5年間で得たすべてのことが、これからの助産師としての私の財産となることを信じて、進み続けたいと思います。

さいごに、皆様の益々のご発展をご祈念申し上げます。

同窓の皆様と、同じ医療者としてまたどこかでお会いできることを楽しみにしております。

退職のご挨拶

成人・老年看護学領域 助教 丹下 めぐみ



2019年3月を持ちまして、信州大学を退職することになりました。在職中は何かといたらない点も多くありましたが、公私にわたるご指導ご鞭撻の数々に心より御礼申し上げます。

今から5年前に松本へ移住し新天地での生活を始めると同時に、ご縁があり信州大学で働くこととなりました。新たな地で新たな仕事に就くということ

で不安や戸惑いもありましたが諸先生方、事務の皆様、病院職員の皆様には大変親切にいただきました。信州の方の温かさに触れ、安堵したことを思い出します。また、授業や実習、担任を通し関わった学生の皆様からは、希望に満ちた輝かしい未来を共に共有させてもらい自身の励みとなりました。これまで関わらせていただいた多くの方々、全ての出会いに感謝の気持ちでいっぱいです。信州大学で過ごしたかけがえのない時間や経験を心に刻み、これからの人生を邁進してまいります。

最後になりましたが、信州大学保健学科看護学専攻の益々のご発展を心より祈念いたします。

退職のご挨拶

成人・老年看護学領域 講師 寺内 英真



この2019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。皆様にご場をお借りして、一言ご挨拶をさせていただきます。

9年前に保健学科の教員として赴任しましたが、これまでのことを振り返りますと本当に色々なことを学ばせていただきました。講義や演習、実習の内容を領域の先生方と見直すことで、成人看護学として何を主として教え、繋いでいくのかを考え、組み立てることの必要性と方法を学ばせていただきました。また、研究につきましては、臨床の看護師の方々や他専攻の先生と共同で研

究を行わせていただく機会があり、研究に対する考え方や取り組む姿勢などを教えていただきました。これら経験のすべてが、今後の自分を支える大きな力となります。

また、信州は季節の移り変わりがとてもよく見え、ちょっと出歩くだけでも多くの発見がありました。冬の寒さには驚きましたが、季節毎に家族でいろいろな場所に出かけたことは、とても良い思い出となっております。

この9年間、先生方をはじめ多くの方々のご支援をいただきながら過ごしてまいりました。この場をお借りしまして、皆様にご心より御礼申し上げます。ありがとうございました。これからの信州大学の益々のご発展と皆様のご活躍を祈念いたしております。

医短時代から保健学科となってからの長い間、教官として私たち同窓生をご指導いただいた柳澤節子先生が2018年3月に突然！退職されました。突然のことで、アルプスだより23号には、間に合いませんでした。今回、先生の退任のご挨拶を掲載いたします。

退職のご挨拶

5回生(医短) 前 成人看護学准教授 柳澤 節子



昨年の3月末に退職し、あっという間に1年近くになりました。31年間教員をさせていただきました。母校で教育に携わらせていただいたことをうれしく思います。短大の看護学科と専攻科の学生時代を

合わせると35年間信大のキャンパスで過ごさせていただきました。教員成り立ては、教育がなんだかよくわからず学生に申し訳なかったなと思いますし、だんだん気合が入ると厳しい教員だったかしらと反省もします。

私の学生生活は、山田善紹先生の研究室で“山田ゼミ”が開かれ、毎週1回か2回、看護論の本を土台に先輩方と「看護とは何か」について学び語り合っていました。これが私の看護を考える基礎になっており、教育に入ってからそれが身体に入っ

て土台になっていたように思い、山田先生や先輩、ゼミの仲間感謝しています。保健師をしている時も看護はつながっていると思っていました。教員時代に学生と「看護とは何か？」を真剣に語り合っただろうか？忙しくしていて余裕もなく、もっと語り合いたかったなとこれも残念に思っています。

学外では、毎年小児糖尿病のサマーキャンプを開催し、平成30年で36回となりました。これまで多くの看護学生をはじめ、他専攻の学生も含めてボランティアに協力していただき、継続して関わってくださっている卒業生もいます。1型糖尿病の子ども達と一緒に生活を学生と共に過ごすことで、学生のいろいろな面を見ることができ、学生パワーを感じました。無茶振りにも応えてくれて、学生の可能性は限りない!!と思いました。感謝しています。

多くの卒業生が様々な場で看護職として活躍していることをうれしく思います。この場をお借りして、これまでお世話になった皆様にご御礼申し上げます。そして、アルプス会の皆様、これからもよろしくお願い致します。

活躍する同窓生

毎年同窓生が増えていますが、医短の卒業生は、すでにこの春、4回生が定年を迎えます。保健学科の卒業生からしてみたら、定年は遠い未来のことなのでしょうけれど、定年を迎えた同窓生はどんなことを考え、どんな生活をしているのか？

そして、卒業後、すぐに就職せずに学びを深めた同窓生は、どんなことを考えているのか？今回は、新たな切り口でお伝えしたいと思います。

↑患者さんとスタッフの両方を支える仕事をしています

22回生(医短) 信州大学医学部附属病院 感染制御室
塩原 真弓



私は平成30年4月から、感染制御室の専従看護師として、病院内の感染管理の仕事をしています。患者さんに直接ケアをすることはほとんどありませんが、感染管理は医療安全とともに、患者さん

や病院で働くすべてのスタッフを支える役割があるので、毎日気が抜けません。そして、今シーズンのインフルエンザの猛威に負けそうです……。でも、私はなぜこの仕事をするようになったのでしょうか。

私は医療短期大学部を卒業した後、当時開学2年目だった長野県看護大学に編入学しました。大学では恩師と呼べるたくさんの先生方に出会い、大学院まで進学することになり、結局4年間を駒ヶ根市で生活しました。大学院での研究のテーマは「経管栄養法における経鼻胃管、接続管の細菌学的検討」です。毎日、細菌のお世話をして実験をしましたが、おかげで(?)大腸菌や緑膿菌は匂いでわかるようになりました。その後、当時ご指導いただいていた岩月先生に信大病院の臨床検査部を紹介され、細菌検査室でさらに1年の研修を行うなど、完全に看護師とは違う方向に向いてしまいました。

いい加減、看護師として働くことにし、西6階

病棟に配属されたのは医療短期大学部を卒業して5年後です。2年後には別の道を歩むことになりましたが、病棟で働くなかで、先輩方からは多くのことを学びました。忙しい中でも一人ひとりの患者さんに向き合うこと、病気を持ちながら日々を過ごす患者さんの日常を整えることとはどういうことなのか。学生のときにはわからなかった看護を先輩の行動を通して学んだあの2年間は私の宝物となりました。その中の数名の方とは、今でも一緒に仕事をしています。

その後、再度の大学院進学や外来勤務、看護部教育担当など色々な仕事を経験し、感染制御室に配属されて、1年になります。ここでは感染症や微生物学の知識も必要になりますが、まさか15年以上も前に学んだ知識が、ここで役立つとは！人生って不思議です。

「看護師としての経験」+「大学院での研究」=「感染制御室で感染管理」。まだ始めたばかりの新しい役割ですが、今までの知識と経験を活かして、患者さんとスタッフの両方を支えていきたいと思っています。



看護師生活を振り返る

2回生(医短) 信州大学医学部附属病院 退院支援担当看護師
三井 貞代

昭和53年3月、信大医療技術短期大学部を2回生として卒業しました。4月に信大に就職してから今年で41年目になります。1内2内・放射線科の混合病棟から始まり、皮膚科・消化器外科・R I・婦人科・外来・乳腺内分泌外科・糖尿病内科・心臓血管病センター・教育を経て、8年前から退院支援看護師として働いています。外来の3年間も3内・小児科・形成外科・眼科・脳外科に関わる機会を貰いました。決して深くはないのですが、広く様々な疾患や障がいに関わることができ、現在の役割を果たす上でとても役に立っています。

私生活では結婚、出産、実父の看取り、母の介護を経験しています。その間、長男・長女が年子で生まれ、育児休暇を2人合わせて約2年貰いました。最近夫から「お母さんは育児休暇を取った時に、仕事に1年復帰したら辞めて子育てするつもり」と言っただけどねと言われました。しかしその復帰1年後に次女を妊娠、夫のはじめての転勤があり、私は子ども3人抱えての新しい所での生活に踏み切ることができず、夫の単身赴任生活がこの時か

ら始まりました。私は産休のみで仕事に復帰しました。34歳の時のことです。ここが看護師生活のターニングポイントだったと思います。「仕事続けていいとわかった時のお母さんの嬉しそうな顔を今も覚えている」と夫に言われました。幸いにも実家が松本にあり、父母に助けられ、単身赴任の夫も週末には必ず帰ってきて子育てをしてくれました。しかし、子どもたちの反抗期はすさまじく色々なことがありました。今は3人とも社会人になり、娘2人は保健師・看護師をしています。子育て真っ最中にお世話になった師長さんからいつも「何とかなるわよ」と言っていた言葉はずっと心の中にあります。今も夫は単身赴任中、要介護4 認知症の母を看ながら、4月からシニア雇用3年目に突入します。振り返れば看護師中心の生活でしたが、看護が好きだから続けてこれたと思います。退院支援も看護過程そのものと思っています。母の介護からもたくさん教わることがあります。様々なことを真摯に受け止め、これからも趣味の硬式テニスを続けながら、謙虚にもう少しこの生活を楽しまたいと思っています。

家族は勿論、たくさんの方々に支えられながらここまで来れたことに心から感謝いたします。またこの機会を与えていただいた皆様にも感謝し、アルプス会の益々の発展をお祈りいたします。



同級会報告

アルプス会総会当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、その様子を伝えるべく同級会報告の掲載が支援費の支給条件となっています。今年度は4学年が行いました。毎年開催している学年もあります。皆さん、どんどん開催してくださいね。

+ 医短 6回生

今回も21人が集まり担任の武井先生を囲んで同級会を行いました。同じ時を一緒に過ごした仲間、短い時間でしたが、学生時代に戻って楽しい時を過ごしました。

台風の影響で参加できなかった同級生がいて残念でしたが、2年後に会えるのを楽しみにしています。



+ 医短 13回生

久しぶりの13回生の同窓会は、宿泊して盛り上がりました。話し出すと30年前に戻ってました。



+ 医短 14回生

静岡、滋賀等遠方より同級生が集まり楽しい時間を過ごしました。

会わなかった時間が一瞬で医短生の頃に戻りました。

翌日には学生時代を過ごした大学周辺の散策を楽しみ、エネルギーを満たすことができました。



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)の在学学生および卒業生
 - 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)の在学学生および修了生、後期課程(看護領域)の在学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)在学学生；1名
 - ホ 医学系研究科博士後期課程(看護領域)在学学生；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 役員を選出
- 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 会長は必要と認めるとき、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、可非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、会長が必要と認めるとき、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）の在學生および修了生、後期課程（看護領域）の在學生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右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）・新しい住所等を右記のメールアドレスまで送信してくださいませようお願いいたします。

■ 連絡先

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

2007年卒業

思い出の写真

保健学科1回生のアルバムより



車イスで校外への患者さんってこんな気持ちなんだと感じました



座席は後ろが人気でした! WHY?

保健師を目指すための教科書です



在宅の演習では教室に布団を敷いて自宅を再現



卒業式! 皆いい願っています。次の理事募集中です! 松尾(旧姓 尾崎) 井上



編集後記

平成最後のアルプスだより、お手元に届いたでしょうか? 会報編集に長年携わってきた委員も、今号をもちまして、次の方へバトンタッチする運びとなりました。

編集作業は、委員の世代差をうまく利用して、「思い出の写真」の紙面を仕上げたり、「活躍する同窓生」の情報を集めたり、といった協同作業でした。

この度退職された柳澤節子先生には、同窓会事務局の中心と

して、会報作成にもご尽力いただきました。先生はじめご協力いただきました、役員および会員の皆様、成進社印刷様に、この場をお借りして、お礼申し上げます。

さて、次年度は、第25回の節目を迎えます。同窓会活動の目指す、親睦ならびに母校との連携・発展につながる情報発信を、この会報で続けられることを願います。

伊藤喜世子 (医短7回生)、尾上りえ (医短17回生)

会報編集委員は会報のアイデア、および懐かしい「青春の1ページ」の写真を大募集中です。

もちろん、会報へのご意見・ご感想もお寄せください。事務局または、kiyokoi@shinhu-u.ac.jp までお願いいたします。