

令和2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25号



旧開智学校(2019年 国宝に指定されました)

会長あいさつ	2
役員・理事の改選について	2
第25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
同窓会事務局よりお知らせ	8
活躍する同窓生	9
同級会報告	11
同窓会会則	12
編集後記	15
思い出の写真★保健学科2回生のアルバムより	16



信州大学
SHINSHU UNIVERSITY

会長あいさつ

14回生（医短） 松本 早苗
（信州大学医学部附属病院 看護部）



アルプス会会員の皆様におかれましては益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

また、日頃より同窓会活動に対しまして温かいご支援を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年7月の同窓会総会において本会の会長を拝命致しました。微力ではございますが、会員の皆様のお力をお借りしながら務めてまいりますので、よろしくお願い致します。

去る2019年10月に発生した台風19号の集中豪雨による河川の氾濫で関東・甲信・東北地方は大規模な浸水被害に見舞われました。長野県内は東北信の千曲川流域において多くの被害がありました。今なお、生活基盤が戻らない状況で新年を迎えられた方もいます。被災地域に在住あるいは、被災地域の医療福祉機関で働く方々のご苦勞はいかばかりかとお察し申し上げます。被災された方々に心よりお見舞いを申し上げます。アルプス会ではこの度の台風、豪雨被害への義援金協力をを行い少しでも被災地域の力になればと考えております。

今号のアルプスだよりでは、被災地域で医療支援、ボランティア活動に携わった会員に活動の様子を寄稿していただきました。我々の同窓生が困難な中で活動し看護の力を発揮されたことを心強く感じました。「災害は忘れる前にやってくる」と言われる昨今です。このような災害を機に私達が日頃か

ら備えておくことは、物的なことだけではありません。防災知識はもちろん、災害発生時の被害を低減させる減災知識、次世代の人材育成や地域とのコミュニケーション等多岐に及ぶと言えます。また、自然災害が増加する背景にある温暖化という地球規模での環境変化に対して関心を向け、できることから行動することも忘れてはならないと思います。

さて、私ごとではありますが、2020年は本学卒業後30年となります。今、看護師として仕事をさせていただけるのは、母校での基礎教育のおかげです。年を重ねるごとに母校、恩師への感謝の念を深くしております。そして、同窓会があることを卒業生として誇りに思います。

役員、理事の皆様と共に、アルプス会会則に謳われる母校との連携、会員相互の親睦を具体的なかたちで進めて参りたいと思います。会員の皆様からのご意見等が活動の糧となります。ぜひご意見を事務局までお寄せくださいますようお願いいたします。

最後に、1月以降の新型コロナウイルスによる感染症拡大を注視しつつ、会員の皆様のご健勝ご活躍を祈念しております。

役員・理事の改選について

2019年度の新役員は、下記の通りに承認されました。

会 長	松本 早苗 (14)	書 記	白濱 零 (保6)
副 会 長	城井 三奈 (15)	編 集 委 員	8 回 生 (大澤 薫、橋本京子)・ 20 回 生 (川合あゆみ、篠崎真澄)
会 計	松本 恵美 (17)		
会計監査	赤池 勝美 (13)	理 事	各回生から2名
幹事：事務局	保健学科教員	顧 問*	柳澤 節子 (5)

カッコ内は、卒業回生を示す。(○)は医短、(保○)は保健学科 ※顧問…会則「第4章 顧問」を参照。

第25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30年度事業報告

- 1) 総会：第24回総会 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健推進センター 多目的講義室
総 会／平成29年度事業報告、平成29年度会計報告、平成30年度事業計画案、平成30年度予算案
講演会／テーマ『患者が看護師に期待すること』
講 師／山口育子先生(認定NPO法人ささえあい医療人権センター コムル COML理事長)
- 2) 会報の編集・発行：平成31年4月「アルプスだより」第24号発行(2,800部)
- 3) 在校生への貢献：・平成30年度卒業生に対して卒業記念品寄贈(名入ナースはさみ)
・平成31年度入学生に対して学習支援グッズの寄贈(名入シャープペンシル)
- 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1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31年1月12日、第2回…令和元年5月25日
- 7) 役員会：第1回…平成30年12月20日、第2回…令和元年5月14日
- 8) 編集会議：第1回…平成31年1月12日
- 9) その他

平成30年度会計報告について

- 1) 会計報告
- 2) 会計監査報告

令和元年度事業計画(案)について

- 1) 第25回総会：令和元年7月6日(土)
場 所／信州大学医学部保健学科地域保健推進センター 多目的講義室
受 付／12:00開場、13:00～受付
総 会／13:30～14:20
講演会／14:30～16:00
テーマ「苦しみから学ぶ『いのちの授業』」
講 師／久保田千代美先生(一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会ファシリテーター)
- 2) 会報の編集・発行：令和2年3月頃「アルプスだより」第25号発行
- 3) 在校生への貢献：・令和元年度卒業生に対して卒業記念品寄贈(名入りハサミ)
・令和2年度入学生に対して学習支援グッズ(名入り多機能ペン)の寄贈
・卒業式・入学式 祝電
- 4) 看護学専攻への貢献
- 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
- 6) 理事会：第1回…令和元年12月、第2回…令和2年1月、第3回…令和2年5月
役員会：第1回…令和元年9月、第2回…令和元年12月、第3回…令和2年1月、第4回…令和2年4月
- 7) 編集会議：第1回…令和元年12月、第2回…令和2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

2019年度予算(案)について

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

〈承認されたため、新旧対照表を本会報12ページに掲載しました〉

承認が得られた場合、令和元年7月6日から施行するものとする。

役員・理事(交代)

〈承認されたため、本会報2ページに掲載しました〉

その他

今後の編集委員の輪番制について：編集委員は、各回生の理事が窓口になり、その回生の中で決めていただく。

同窓会総会 講演会の報告

苦しみから学ぶ「いのちの授業」

～わかってくれる人がいると嬉しい～

講師：一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会
ファシリテーター 久保田 千代美 先生



今年度は、エンドオブライフ・ケア協会ファシリテーターの久保田千代美先生から「苦しみから学ぶ いのちの授業～わかってくれる人がいると嬉しい～」というタイトルでご講演をいただきました。「地域包括ケアシステムで大切なこと」と「苦しみを抱える人への援助」について教えていただきました。私たちが、この高齢社会のなかで、老いて弱っていく人、病にある人に対し、どのように考えて関わっていったらよいかヒントをいただきました。編集委員として感想を含めて報告させていただきます。

1 地域包括ケアシステムで大切なこと

日本は高齢社会です。子どもが少なく人口は減り、2025年には団塊の世代といわれる人たちが後期高齢者（75歳）となり、その後も高齢者の割合がどんどん増えて、亡くなる人が多い時代となります。今のよう、看取りの場所を病院に求めていたら、救急医療に支障がでてきます。そのために、国は地域の30分で移動できる範囲に、介護予防や生活支援を医療・介護・福祉を包括的に行う「地域包括ケアシステム」を構築しようとしています。そして、その暮らしの元になるのが「本人の選択」と「本人・家族の心構え」です。

「あなたは、どこで人生の最後の時を大切な人と過ごしたいか」を自分で選ぶ時代です。わたしが選ぶ＝本人の選択、わたし・家族の心構え＝心づもりをするのです。



家族や医療者とともに今後のことを話し合う必要があります。それをアドバンス・ケア・プランニング（ACP）といいます。これに厚生労働省は広く愛称を募集し、「人生会議」となりました。人生の終末について話題にすることを、縁起でもないといわれるのではな

く、前もって話し合うきっかけ作りをしていくのが人生会議です。

講演では、100歳のAさんの事例が紹介されました。救急車で急性期病院に入院するよりも、「かかりつけ医」をもって、適切に医療につなげていく在宅終末期の支援の事例でした。このお話を聞いて私は、実際に80歳以上の方々が救急救命センターに運ばれ、ADLが低下したり、環境の変化により混乱してせん妄になったりしているなあと、Aさんの事例と現実とのギャップを感じました。徐々に衰弱し、終末を迎える高齢者の方が、穏やかに過ごせるように、元気な時の意思決定支援が必要だと痛切に思います。

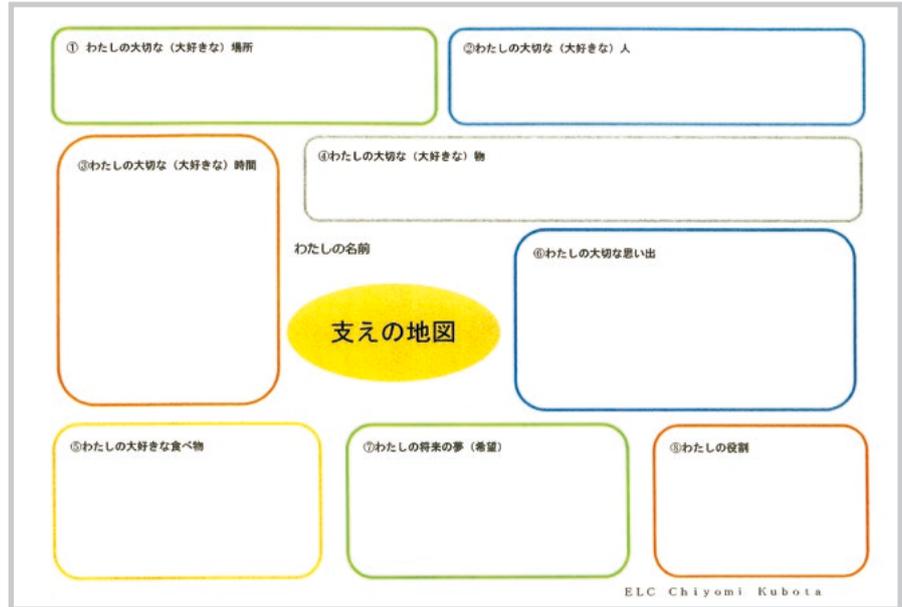
しかし、同時に自身の両親に、どのような人生の最後を望んでいるのかと相談したのですが、笑ってごまかされ、本当の気持ちを聞けなかったことを思い出しました。日々、生活に追われ、ゆっくり話をするゆとりが持てないことも原因のひとつと感じました。

2 だんだんに弱くなってゆく人に
どうかかわればいいのか？

人の亡くなり方には4種類あります。①突然死 ②悪化と改善を繰り返す慢性疾患 ③着実に弱っていく癌 ④老衰。

死に方は選べないので、どのような人生を歩んで何を望んでいたか、意思決定支援が必要です。

弱っていくのは身体だけではありません。気持ちも沈みます。苦しみは希望と現実の開き（ギャップ）で



▲自分を振り返るための資料「支えの地図」

す。苦しくてもどうしたら穏やかに過ごすことができるでしょうか。どうしたら相手の苦しみに気づくことができるでしょうか。

苦しみには2種類あります。解決できる苦しみと、スピリチュアルな解決できない苦しみです。

3 苦しんでいる人は わかってくれる人がいると嬉しい

対象者が援助者にわかってもらえたと思えるような関係作りについて、脊髄小脳変性症の患者さんの事例をもとに話していただきました。

相手から見てわかってくれる人(理解してくれる人)になるための聴き方は、「反復」・「沈黙」・「問いかけ」です。反復は、ただ単に同じ話を繰り返すことではなく、わかってもらいたい、伝えたいことを確認しながら聞いて返すことです。人は、大事な話をするときには時間が必要です。大事な話をする準備の時間が「沈黙」です。そして、相手の希望、支えを意識して尋ねるのが「問いかけ」です。

私も以前、コミュニケーション研修でこれらのことを学びました。日頃、患者さんと向き合い、相手に伝えたいことを「反復」確認し、「沈黙」・「問いかけ」を丁寧にし、援助的コミュニケーションを心がけています。しかし、勤務時間内の業務を遂行するために、時間に追われている現状があります。先生のお話から、患者さんと向き合う質の高い看護の時間を確保すること、超過勤務時間の削減を含む働き方改革をみんなで考えなければ、と改めて思いました。

4 人は、苦しむ前には気づかなかった 大切な支えに気がつきます

たとえ困難な状況にあっても、大切な自らの支えに気がついた人は、幸せや穏やかさをも見つけることができるはず。 「もう、死んでしまいたい」と、自分の存在をも否定したいほどの苦しみを抱えている人に、支えを強める問いかけることで、その人は、尊厳を取り戻します。苦しんでいる人は、話を聴いてくれる人、支えを強めてくれる人、わかってくれる人がいるとうれしいということが、対人援助の基本となります。

「人生会議」で、価値観を話し合い、「私の支えの地図」で自分を振り返ることが大事だと教えていただきました。

久保田先生には、事例を通して、「もうすぐ亡くなる人を前に私たちができること」をお話していただきました。「**Not Doing But Being**」という言葉には、何かをするのではなく、ただそばに居ること。無力感を感じながら逃げないで関心を向ける。弱さはお互いの力となり、自分の支えに気づく。痛みを和らげ、その人の委ねることを助け、この先の人生をどう生きるかをともに考えるという意味があるそうです。

久保田先生のエネルギッシュな講演と内容に引き込まれ、あっという間の2時間でした。ひとりの人間として、そして、家族の一員として、また、看護師として、先生からいただいた言葉の数々を少しでも活かしていきたいと考えた貴重な時間でした。ありがとうございました。

新任教員のご挨拶

新任のご挨拶

小児・母性看護学領域 助教 豊岡 望穂子



2019年4月より、小児・母性看護学の助教として着任しました、豊岡望穂子（とよおか みほこ）と申します。出身は富山県です。日本海を臨む漁師町から、山に

囲まれた晴れの国・松本へ移住してきました。職場と住環境の大きな変化に4月は何かにつけて戸惑っておりましたが、多くの先生方、職員の皆様、学生さんたちに支えられ、気が付けば無事に1年過ごすことができておりました。一日の終わりがと

でも早く感じられるほどに、忙しくも楽しく続けさせていただいています。皆様には心から感謝しております。

私は富山で助産師として、産婦人科とNICUを経験してきました。まだ不慣れで至らぬ点は多々ありますが、教育に携わる中で、ものの見方や考え方が少しずつ豊かになっていることを実感しています。そして「転職して、信州大学に来てよかった。」と、心から思っています。

先生方からの温かいご指導と、学生さん達からの刺激や気づきをいただけるこの環境で、今後とも教育研究者として成長し、信州大学に広く、深く、長く貢献できるように精進してまいります。ご指導・ご鞭撻のほどよろしくお願いたします。

新任のご挨拶

成人・老年看護学領域 助教 近藤 協子



成人・老年看護学領域の助教に着任いたしました、近藤協子と申します。愛知県の大学を卒業後、愛知県内の大学病院と訪問看護ステーションで看護師として勤務し、1年前に安曇野市に引

越してきました。

信州で暮らすのも教育に携わるのも初めてで、この1年間は本当に分からないことだらけの毎日でしたが、信州大学の皆さまの温かさを実感した1年間でもあり

ました。先生方や事務の方々、時には学生さんからも、仕事のことはじめ寒さ対策からおすすめのお店に至るまで、たくさんのご指導やご助言を頂きました。おかげさまでようやく最近、新しい生活に慣れてきたと感じております。

また実習では、附属病院職員の方々の患者さんに対する真摯な姿勢や、病院と地域との結びつきの強さに心を打たれ、多くの新しい学びを得ることができました。

信州大学で皆さまと出会い、新たな一歩を踏み出したことをとても嬉しく思います。至らない部分も多いかと思いますが、これから精いっぱい努力を重ねて成長していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。

新任のご挨拶

成人・老年看護学領域 准教授 新井 清美



本年度4月に成人看護学の教員として着任いたしました。これからどうなっていくのだろうという不安の中でのスタートとなりましたが、教職員の皆様に温かく見守

られる、支えていただきながら日々を送るうちに、気づけば1年が過ぎようとしています。瞬間に過ぎていった9カ月で強く感じたことは、附属病院があることの心強さです。スタッフの方々や学生

が院内で実習していることを自然なこととしてとらえてらっしゃること、そしてどこの部署でも卒業生であるアルプス会の皆様がおられ、指導にあたってくださるという環境はこんなにも安心感があるものだと実感しているところではあります。私が学部の学生として過ごした札幌医科大学にも附属病院があり、そこで先輩方から実習のご指導をいただいたことを懐かしく思い出します。このような環境で働くことができることを大変嬉しく思います。在職中、附属病院の方々をはじめとし、地域の方々と協力しながら教育・研究・実践に取り組んでいければと考えております。前向きに、精一杯取り組んでいきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。

退任教員のご挨拶

退職のご挨拶

広域看護学領域 公衆衛生看護 講師 山崎 明美



10年とはなんと早く過ぎることか、と退職を前に感じています。松本の地を、採用前に初めて訪れた10月頃、ガストープで暖められた部屋で待つ間、冷えたからだか癒され、はたしてこんなに寒いところで過ごせるのだろうか、と感じたことを思い出します。

ありがたいことに、職場に恵まれ、勤務をつつがなく過ごせましたのも、大学の皆さま、松本や信州の皆さまのおかげです。静岡生まれの私が、トレッキングやスノーシューを楽しみ、山や自然の楽しさ・厳しさを学

び、食の豊かさに魅了され、そして日々美しく変化するキャンパスで過ごせたことも、勤務生活を支えてくれたと思います。

10年間の勤務の間に、手術や慢性疾患とのつき合いが始まり、一病息災を実践している日々で、学科、特に専攻や領域の先生方には、私が気づかないところでご配慮いただいたこともあったと思います。加えて、教育・研究でも、これまでに蓄積したことの発揮、新しいことへの挑戦もさせていただくことができ、あらためて感謝の思いです。

これからも研究などで信州大学に何う予定もあり、松本で過ごさせてもいただきます。近くで、そして少し離れた立場で、信州大学、保健学科の皆様のご健康とご発展を見守っていきたいと思います。これまで、誠にありがとうございました。

Time flies !

基礎看護学領域 教授 松永 保子



「Time flies !」とはよく言ったもので、信州大学医学部保健学科での16年に及ぶ教員生活は、振り返ってみると、本当に「矢が飛んでいくように」早かったと思います。

前任地は、広島県三原市でしたので、過去に松本を通り過ぎたことはあっても、名古屋から中央西線に乗り初めて松本に下り立ったのは、赴任する年の2月中旬だったと思います。後日知ったのですが、中央西線は振り子走法で有名(?)とのことで、その時に、一番後ろの車両の一番後ろの座席に座ってしまい、乗車中、左右に振られて、松本に着いた時には、実に気持ちが悪かったのを覚えています。以前の実に古い暗い(ごめんなさい!)保健学科棟の看護学専攻が使用している部屋に着いてからも、しばらくは気分が悪く、その部屋にいらしたY先生と松本駅まで迎えに来てくださったI先生には、いろいろとお気遣いを頂きました。

という思い出に始まり今日に至るまで、16年間にはいろいろなことがありました。松本に住んでみると、夏は長野県が避暑地になるのが本当によくわかるのですが、冬はとても寒く、それも寒い期間が長くて、ブラウス1枚でいられる季節が実に短い、ということもよくわかりました。また、「体が寒い」のみならず、「心が凍り付く」ことも多々あり、病気にもなりましたが、その度に、自力で、あるいは周りの助けがあった、何とか凌いできたとも思います。

本当に「矢が飛んでいくように」早かった私の32年間の教員生活において、いろいろな多くの良い、そして、そうではない思い出がありますが、信州大学での教育と研究が一番充実して楽しかった、と考えます。

先生方、事務の方々、看護部長様はじめ病棟の皆様方、全ての方々に心より御礼申し上げます。また、何があっても健康が第一です。全ての方々の御健康を、先生方のこれからの充実した教育・研究を、信州大学のますますの発展をお祈りしております。

退職のご挨拶

成人・老年看護学領域 教授 深澤 佳代子



2010年4月に信州大学に赴任し10年が経とうとしています。信州大学医学部附属病院では一人前の看護職として育てていただき、その後少し間は空きましたが、信州大学医学部保健学科

でこれからの日本の医療を担う人たちを育てることをしながら、私自身も逆に学生から育てられました。

今では珍しくないのですが、病院では信州大学で初めて社会人として大学院の学生をしたこと、初めてOfficial Passportを持参し海外留学をしたこと、初めての脳死肝移植や信州大学で初めての生体肝移植に携わったこと、脳死移植が始まった頃、夜な夜な新しい手術部の設計図を作成したこと、コンテナ

システムを導入したこと等々、多くの貴重な経験をさせていただきました。大学では、全学の学生委員や教務委員、男女共同参画センターの委員、医学部倫理審査委員、松本市の災害対策委員、保健学科では教務委員、入試委員、厚生委員、健康講座委員、看護学専攻主任など数々の委員会や役割を拝命したこと、さらに文部科学省の事業を通して日本全国の名だたる方々との交流ができ、地域貢献度全国の大学トップという信州大学にいないでは経験できないことも多々ありました。

これらはほんの一部ですが、新人として就職した当時から今までのことを思い起こすと大変感慨深いものがあります。素晴らしい経験をさせていただいた信州大学に感謝しつつ、退任の挨拶の機会を与えていただいたアルプス会の皆様のご健勝を心より祈念致します。



小児看護学領域 助教 鈴木康子先生も退任されました。



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いただきますようお願いいたします。

【住所変更連絡先】

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

■アルプス会事務局

理事が誰になったかや、アルプス会講演会についてなど、アルプス会の事柄についてはアルプス会事務局 akinoshi@shinshu-u.ac.jp までよろしくお願ひします。

■会報バックナンバーが同窓会HPで閲覧できます

カラー印刷での作成が始まった、2011年発行の同窓会会報アルプスだより16号から昨年発行の24号までが全て、同窓会のホームページからご覧いただけるようになりました。

信州大学医学部のホームページ → 信州大学医学部保健学科 → 信州大学医学部保健学科同窓会
→ アルプス会 → アルプス会MENU → アルプスだより

と進んでいただくと見ることができます。どうぞ、ご利用ください。

活躍する同窓生

会長あいさつにもありましたが、今年度は、台風19号(令和元年東日本台風)により、長野県内も死者5名、浸水被害8000棟余り、そしてリンゴや桃といった果樹や鉄道・道路にも大きな被害を受けました。同窓生の中には、災害現場で働いた方もいらっしゃる事と思います。また、心配しながらもさまざまな事情で現場には行けなかった方も多いと思います。今回は、災害ボランティアに参加した同窓生の報告を掲載いたします。

まだ、復旧活動は続いております。引き続き被災地に心を寄せつつ、できる支援について考えていきましょう。

＋災害ボランティアに参加して

25回生(医短) 信州大学医学部附属病院西6階病棟看護師
東田 依子



皆さんもご存じの通り、2019年10月12日 台風19号が日本に接近し、長野県をはじめ全国に大きな被害をもたらしました。アルプスの山々に囲まれて、いつも台風の被害が少ない松本にも

大雨特別警報が発表され、私も不安な夜を過ごしました。そして、一夜が明け、長野市を中心に甚大な被害があったと報道がなされました。

当院にも災害対策本部が設置されて、DMAT隊も2隊出動しました。連日、被害の報道を見て心が痛くなり、自分にも何かできないかなと思っていました。そんなとき、長野県看護協会から看護師の災害ボランティアの募集があり、同僚と申し込むことになりました。

12月初め、雪が舞う中、長野市柳原の災害ボランティアセンターに集合しました。この時点では、災害



▲手洗いうがいをすすめる東田さん

から1ヶ月以上が経ち、ボランティアが少しずつ減っているとのことでした。その日は、11名の看護師が3カ所に分かれ活動しました。

私が行った場所は、道路に泥はないものの、1階が半壊した



▲ボランティア集合場所

師としての活動は、そのがれき処理をするボランティアさんのケアでした。作業前の健康チェックや服装などのチェック、作業後のうがい・手洗いの声かけ、備品の整理整頓、負傷者の手当などでした。幸い、私のところは、負傷された方はいませんでした。

この日は、大変寒くて凍えそうな日でしたが、作業に集まったボランティアの多さに驚きました。ボランティアが減っていると言われる中、絶え間なく作業に出発する方、入れ替わりに戻って来る方がいました。その対応に目まぐるしく追われ、あっという間に1日が終わりました。ボランティアの方は毎週のように来ている常連さんがいたり、大学生などの若者や女性のボランティアも多く、感動しました。と同時に世の中捨てたもんじゃないなと思いました。

この1日で私に何ができたかはわかりませんが、少しでも被災地復旧の役に立つことがあればいいなと思いました。とてもいい経験をさせていただいたと思います。ボランティアに来ていた他の看護師たちと交流し、情報交換ができた貴重な時間でした。また機会があれば参加したいと思います。

被災地域の1日も早い復興をお祈りいたします。

＋災害ボランティアに参加して

5回生(保) 信州大学医学部附属病院西6階病棟看護師
大島 梓



2019年10月13日、自宅で千曲川の堤防決壊のニュースを見ました。まさか長野県で、まさか千曲川が、という驚きと被害の大きさに衝撃を受けました。その後も連日、被災地の現状が

放送されていましたが、私はボランティアの経験がなく、なかなか一歩を踏み出せませんでした。そんな時、長野県看護協会主催の救護活動があると聞き、申し込みました。

私が、当日に割り当てられた地域は、“長沼地区”。堤防決壊が起き、被害が一番大きかった地域です。休憩所兼救護所は、建物の原形をкаろうじて残しただけの所で、風が吹きつけ、一切の暖をとることもできない場所でした。足場も悪く、砂埃が舞い、ボランティアの粉塵マスクは半日もすれば黒くなり、使用できなくなりました。

そんな中での救護班の業務は、受傷後の傷病手当のみでなく、ボランティアが出発する前の安全・感染対策や指導、傷病予防に装備品の確認、体調確認など活動は様々でした。12月のこの日は、日中でも氷点下に近く、休憩時も暖がとれず、体が休まらない状況があり、改善の必要性や検討案を話し合い



◀被害に遭ったリンゴ畑

ました。

被災から2ヶ月が経っていましたが、この日は1日で2000人を超えるボランティアの参加がありました。関西・九州等遠方の方、学生や海外の方もいました。その中で、“頑張ろう長野”のフレーズがしばしば聞かれ、そのたびに、自分の育った長野県のために、これだけの方が動いてくださることへ感謝の気持ちがこみ上げました。ボランティアには見返りはありませんが、参加しないと経験できないことがたくさんありました。人の温かさを感じ、被災されても希望を捨てずに向き合う方から勇気もらい、忘れられない心の糧になりました。

県外の支援団体が撤退し、県外ボランティアの減少が課題といわれる今こそ、これからは私たちの番だと強く思いました。まだ、“復興”とはほど遠い現状がありますし、復興には長い時間とそれだけの力が必要であることも知りました。これからも1人1人の力が復興に向けての大きな力に変わることを信じ、活動の輪を広げていきたいです。



▲浸水直後の建物(DMAT撮影)。ドアやシャッター途中で洪水のあとが残り、川魚も流されている。

同級会報告

総会当日に開催された同級会の報告ですが、一昨年、開催された同級会の報告がされていないものがありましたので、併せて掲載いたします。

+ 医短 5回生(2018年度開催)

私たち5回生は、総会に合わせて毎年同級会を行っています。今年の出席者は10名でした。最初は16名の予定でしたが、前日からの西日本の大雨により、遠くからの皆さんが来られず残念でした。幸いにも同級生の皆さんには特に大きな災害はなかったようですが、いつどこで何が起きてもおかしくない昨今ですね。久しぶりの方が何人かいて大いに盛り上がりました。同級会を開けることに感謝し、また来年会えるのを楽しみにしています。



(2019年度開催)

令和元年は13名の出席で松本市内のレストラン ル・ブランにて同級会を行いました。新しい時代の始まりに沢山の元気や勇気ももらいました。同時代を共に過ごした友人の存在は、本当に心強く有難いものです。

今年来られなかった方々にも次回再会できますように、楽しみにしています。

+ 医短 6回生

何十年ぶりの人もいましたが、みんな誰だかわかってよかったです。2年後の還暦にまたみんなで集まろうと誓い合いました。



+ 医短 11回生

ここ数年総会日に合わせて同級会を開いています。顔を見れば、縷々思い出される話があり、賑やかな会となりました。

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

※改正がありましたので、ここに新旧対照表を掲載いたします。（下線部が改正点）

新	旧
<p>第1章 総則</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>一 会員の親睦および研修に必要な事項</p> <p>二 母校の発展に関する事項</p> <p>三 会報の発行</p> <p>四 その他必要と認められる事項</p>	<p>第1章 総則</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>一 会員の親睦および研修に必要な事項</p> <p>二 母校の発展に関する事項</p> <p>三 その他必要と認められる事項</p>
<p>第2章 会員</p> <p>第6条 本会の会員は次のとおりとする。</p> <p>一 正会員</p> <p>イ 信州大学医療技術短期大学部看護学科の卒業生</p> <p>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）の在學生および卒業生</p> <p>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）の在學生および修了生</p> <p>二 特別会員</p> <p>イ 本専攻教員</p> <p>ロ 本専攻元教員</p> <p>ハ 信州大学医療技術短期大学部看護学科元教員</p> <p>ニ 前項以外の者で理事会の承認を得た者</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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學生および卒業生、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。</p>	<p>第2章 会員</p> <p>第6条 本会の会員は次のとおりとする。</p> <p>一 正会員</p> <p>イ 信州大学医療技術短期大学部看護学科の卒業生</p> <p>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）の在學生および卒業生</p> <p>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）の在學生および修了生</p> <p>二 特別会員</p> <p>イ 本専攻教員</p> <p>ロ 本専攻元教員</p> <p>ハ 信州大学医療技術短期大学部看護学科元教員</p> <p>ニ 前項以外の者で理事会の承認を得た者</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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學生および卒業生、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。</p>
<p>第3章 役員等</p> <p>第10条 本会に次の役員を置く。</p> <p>一 会長 1名</p> <p>二 副会長 1名</p> <p>三 幹事 若干名</p>	<p>第3章 役員等</p> <p>第10条 本会に次の役員を置く。</p> <p>一 会長 1名</p> <p>二 副会長 1名</p> <p>三 幹事 若干名</p>

新	旧
<p>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 八 会報編集委員 4名</p> <p>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。 八 会報編集委員は会報の発行をおこなう。</p> <p>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。 八 会報編集委員は正会員の中から選出し委嘱する。</p> <p>第13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。</p> <p>第13条 役員は、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。</p>	<p>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</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>第13条 役員は、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。</p>
<p>第4章 顧 問</p> <p>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。</p>	<p>第4章 顧 問</p> <p>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。</p>
<p>第5章 会 議</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>第17条 総会の議長は、出席会員の中から選出する。</p> <p>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。</p>	<p>第5章 会 議</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>第17条 総会の議長は、出席会員の中から選出する。</p> <p>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。</p>

新	旧
<p>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。</p> <p>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。</p> <p>第21条 総会は、議事録を作成しこれを保存する。</p> <p>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。</p> <p>第23条 理事会は、会長が必要と認めたととき、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。</p> <p>第24条 理事会は、会長が召集し、議長となる。</p> <p>第25条 理事会の議事は、出席者の過半数で決する。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>第29条 会長は会報編集委員を招集し、編集会議を開催する。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>第21条 総会は、議事録を作成しこれを保存する。</p> <p>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。</p> <p>第23条 理事会は、会長が必要と認めたととき、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。</p> <p>第24条 理事会は、会長が召集し、議長となる。</p> <p>第25条 理事会の議事は、出席者の過半数で決する。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
<p>第6章 会計</p> <p>第30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。</p> <p>第31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。</p>	<p>第6章 会計</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
<p>附 則</p> <p>この会則は、平成7年5月13日から施行する。</p> <p>この会則は、平成18年7月29日から施行する。</p> <p>この会則は、平成19年7月14日から施行する。</p> <p>この会則は、平成21年7月11日から施行する。</p> <p>この会則は、平成22年7月10日から施行する。</p> <p>この会則は、令和元年7月6日から施行する。</p>	<p>附 則</p> <p>この会則は、平成7年5月13日から施行する。</p> <p>この会則は、平成18年7月29日から施行する。</p> <p>この会則は、平成19年7月14日から施行する。</p> <p>この会則は、平成21年7月11日から施行する。</p> <p>この会則は、平成22年7月10日から施行する。</p>

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。



＊編集後記＊

■今までアルプスだよりを読む側でしたが、今回は編集委員になり、初めて編集作業を経験し、その大変さを実感しました。また、会報を作成するには、色々な方々のご協力が必要なことも分かり、貴重な体験でした。ところで、この編集作業をしていた時期は、新型コロナウイルスで大変な時期でした。この会報が皆様に届く頃には、世の中が落ち着いているといいなあ、と思います。(医短8回生 大澤薫)

■信大病院を離れて長くなりましたが、今回編集委員となったことで、かつてお世話になった先輩方や、懐かしい同期生との再会がありました。大変うれしく、また楽しく作業をさせていただきました。これからもアルプス会の活動を皆様にお伝えできる誌面作りを目指していきたいと思っています。

(医短20回生 川合あゆみ)

■気軽に引き受けた編集委員でしたが、今まで伊藤さんが長くやってこられたからこそ、スムーズに作業を進めることができました。協力してくださった皆さん、ありがとうございます。

ました。次号は、もう少しステキな表紙を目指します。

(医短20回生 篠崎真澄)

■今回、思いかけずアルプスだよりの編集にかかわることになりました。今までの編集委員の方々のご苦勞を知り、作りあげるには会員の皆様の協力が不可欠であることをつくづく感じました。25号が皆さまのお手元に届く頃には新型コロナウイルス感染が終息に向かっていきますように。

(医短8回生 橋本京子)

■編集委員が同窓会会則に明記され、このたび引継ぎを行いました。新しい委員の方々が会報に新しい風を吹き込んでいただきますようお願いしています。そして、16号からの10年間、ご協力をいただいた会員の皆様、無理難題に根気強く丁寧に対応してくださった成進社印刷様に深く感謝いたします。今後とも、会報制作にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。本当にありがとうございました。

(医短7回生 伊藤喜世子)

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、oosawa@shinshu-u.ac.jp までお願いいたします。

2008年卒業

思い出の写真

保健学科2回生のアルバムより

協力：廣田敬一・沙也佳 夫妻

合宿のようだった...
助産実習



県の森フェス、寮祭...楽しかった♡



売店りんてんでおやつを買って休み時間♪

長いようで
あっ...と
いう間の
実習
でした!



松本
ぼんぼん
♪



やさしい
阪口先生の
ゼミ



なんとか
卒業できました!!

