

やっぱり 看護が好き

vol.

69

2019.3.1

特集

ナースプラザは新会館(西新宿)へ移転します

東京都看護協会 山元恵子会長からのメッセージ

復職 はじめの一步

復職の準備をしよう

— 仕事を探す前にやっておくこと —

シリーズ 仕事力をつける!

2019年度 研修のご案内

Let's Try! ナースのたまごたちへ【一日看護体験学習】

私の復職ストーリー 第1回

江東病院整形外科外来 八尋真由美さん

ナースバンクより
どう書く? 応募書類

東京都看護協会 山元恵子会長からの メッセージ

2019年4月1日、東京都看護協会の会館が現在の神楽坂から西新宿に移転し、新会館がオープンします。それに向けて山元恵子会長に、新会館への抱負と復職者に向けてのメッセージをお聞きしました。



山元恵子会長

「看護の知の拠点」となる新会館から 日本の看護を世界に発信していく

新会館には、ナースプラザをはじめ東京都訪問看護ステーション協会や東京都助産師会など、これまでは独立した専門職機関として別々の場所で活動してきた諸団体が入ります。新会館に集まることで、諸団体との業務連携がよりスムーズにできるので、「看護の知の拠点」として日本の看護のすばらしさを世界に発信していきたいと考えています。

日本の看護は世界に輸出できる産業であると考えています。それは日本の看護には科学的根拠に裏づけられた知識と技術があり、世界的レベルである上、「人の気持ちを察することができる」という、日本人ならではの倫理観や思いやりの心があるからです。

優れた日本の看護を、とりわけアジアやアフリカなどの医療・看護の発展途上国や高齢化が急速に進む中国や韓国に提供していくためには、伝える語学力が非常に重要です。

協会のテーマになっている2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けての「支援ナース」を育てるための、初心者向け英会話研修が2018年度からスタートし、現在1,068人の修了生を輩出しています。昨秋からは中国語研修がスタートし、今年は韓国語研修もスタートする予定です。

また、いろいろな経験を積んだ看護師に向けて、さらにキャリアを伸ばしていくための研修プログラムの充実も図っています。チャンスがあれば海外に向けて看護を実践できるように、「国際ボランティア研修」も始まっています。昨年は英語の語学研修を修了した人たちがラオス、ハワイ、タイで研修をしています。たとえば、ハワイではピンクリボンレースのボランティアをした後に、ハワイ大学で急変時対応などを学んで帰ってきました。

ナースプラザの研修は、さまざまな人々や施設が利用しやすい3階・4階に配置しています。4階には図書室がある

ので、パソコンを活用して調べものやリリーススペースでくつろぐことができます。

「何かやろうと思った時がチャンス」です。「何かやってみたい」、「看護の仕事に復帰したい」と思ったら、ぜひ東京都看護協会のホームページにアクセスし、ナースプラザのトビラを開けて、一歩前に踏み出してほしいですね。今は仕事から離れていても、看護職は専門職である以上、私たちの仲間として、いつでもお越しく下さい。お待ちしております。

私は、臨床30年、管理・教育約10年の看護現場を経験後に看護協会の仕事をしています。専門領域は小児看護、マネジメント、医療安全で看護師として初めて、危機管理学博士の学位を授与しました。

看護協会とは、看護職が社会に貢献し、看護の価値を高めていくために会員と社会を繋ぐ接続パスの役割と考えています。皆さまどうぞご活用ください。

ナースプラザは新会館(西新宿)へ移転します



西新宿五丁目駅

都営大江戸線「西新宿五丁目」駅のA1・A2出口。ここから会館までは徒歩4分。また、丸ノ内線「西新宿」駅の2番出口からは徒歩10分です。



西新宿五丁目駅あたりの方南通り

西新宿五丁目駅から会館に向かう方南通り。写真右側の方南通りに面したところに、会館のエントランスが。近くにはコンビニや飲食店もあります。



西新宿駅



熊野神社

新宿中央公園に隣接する熊野神社は、会館のすぐ近く。室町時代の応永年間に創建されたと伝えられています。現在は西新宿から新宿駅周辺、歌舞伎町までを含む新宿の総鎮守として知られています。



十二社(じゅうにそう)通りの街灯

会館のある西新宿四丁目付近は、江戸時代は十二社池があり、隣接する十二社大滝とともに景勝地として料亭や茶屋が立ち並び、観光地として栄えていました。



東京都庁などのビル群

新宿中央公園から新宿駅方面の風景。右側の東京都庁の展望室は地上202メートル。東京のまちが一望でき、お天気がよければ富士山も望めます。夜11時まで開室しているので、夜景も楽しめます。しかも無料です。

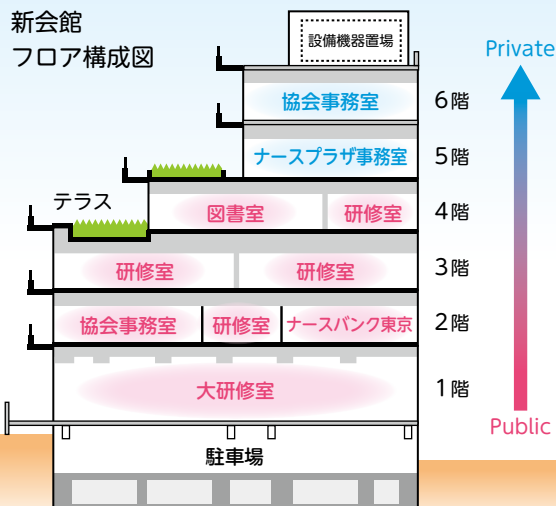
館内案内

看護(care)を学ぶ人たちの交流の場、開かれた学びの場となる会館へ

新会館には2階から4階まで吹き抜けとなるラウンジを設けています。ラウンジを通して2~4階フロアが階段でつながっていて、さらに屋外テラスへとつながる交流室が設けられているので、研修に訪れる会員同士、あるいは会員と職員など、さまざまな人との交流が活発になることが期待されます。

ナースプラザが主催する研修は主に3・4階の研修室で行われ、4階には図書室もあるので、研修に訪れた際に、ここで調べものをするのに便利です。

詳しくは、会報『看護とうきょう』vol.128をご覧ください。



復職の準備をしよう —仕事を探す前にやっておくこと—

再び仕事を始めることは、生活が変わることでもあります。

たとえ短時間の仕事でも、勤務中は仕事に集中できるように環境を整えておくことが大切です。

働く準備が不十分だと、せっかく復職できても働き続けることが難しくなってしまうので、まずは準備から始めましょう。

どんな準備が必要？

1 「なぜ働きたいのか」を言葉にしてみよう

言葉にする（書き出してみる）ことで、応募の際に一番大事な「志望動機」がまとまりやすくなります。



2 「これまで経験してきたこと」「今できること」「これからやりたいこと」を書き出してみよう

「志望動機」にこれらを盛り込むといいでしょう。『職務経歴書』を求められている場合は、これらを履歴書より詳しく書いていきます。

3 働きたい気持ちをご家族など周囲の方に伝え、協力体制を作ろう

家族や周囲の方の応援は何よりの“働く原動力”になります。また、働き続けるためには、ご家族の理解と協力も必要です。

4 働き方の希望が整理できたら、どんな求人情報が出ているのかを見てみよう



①～③のステップをしっかり踏むことで、自分がやりたいこと、できることが明確になってきます。そうすると、今の自分にマッチした求人に出会うチャンスが生まれます。また、どこまで求人条件に自分を寄せられるかを考えることもできます。ただし、求人との出会いは“縁”であり、タイミングもあります。

5 働くための知識やスキルを身につけよう

求職者が「こんな職場で働きたい」と就職先に期待するのと同じように、採用側にも「職員にはこうあってほしい」という期待があります。「その期待に答えてくれる人かどうか」を採用側は見ています。研修受講や自己学習で、“働くスキル”をつけましょう。



復職に向けて「いつからどのように準備を進めたらよいかわからない」という方は、ぜひ一度 **ナースバンクにご相談ください**。復職への道すじを一緒に考えていきましょう。

— シリーズ —
仕事力をつける！

2019年度 研修のご案内



就業中の看護職のスキルアップ

離職中の看護職の就業支援

日本の医療を取り巻く環境は、人口構成・疾病構造の変化、多死社会の到来など、大きな変化に直面しています。こうした環境の変化に応じて医療や介護サービスの需要は増大し多様化され、看護職はこれまで以上に高い能力を発揮することが求められています。その期待に応えていくためには、十分な教育や実践力の向上が不可欠です。

東京都ナースプラザでは、都内の約70%を占める200床未満の中小規模施設で働く看護職の資質向上・定着促進のための研修とともに、再就業を目指す看護職への就業支援を行っています。

受講者の声

「急変が起こる前の患者の変化に気づくことがより大切であり、演習をしたことでより理解が深まりました」

2018年度の新規研修「急変の兆候に気づく」受講

「技術の再確認ができ、現場への不安が軽減し自信につながりました」

「求職者のための採血・点滴静脈内注射の基本」受講

2019年度の研修は、「在宅・地域看護関連研修」1科目、「今日的課題研修」2科目のほか計7科目を新たに加えて、総研修科目数は55科目、総定員は4,004名を予定しています。より多くの方が受講しやすいように、回数や定員数の見直しを行いました。

第1四半期(4～6月)開催の研修応募受付は、**3月4日(月)**からです。

研修の詳細につきましては、研修計画(冊子)・一覧表やホームページ等をご覧ください。

たくさんのご応募をお待ちしています。



Let's Try!

ナースのたまごたちへ【一日看護体験学習】

看護への理解と関心を深め、進路選択の参考となるように、都内医療機関の協力をいただき【一日看護体験学習】を実施しています。対象は、東京都在校、在住の中学生・高校生、および都内在住の社会人の皆さんです。毎年たくさんの方に参加していただき、実施後のアンケートでは「看護への関心が強くなった」、そして「進路決定の役に立った」という回答をいただいています。感想の一部を紹介します。

本物の看護師の仕事を見て、とても大変な仕事なのだと思いました。今回の体験で興味をもったので、もっと知りたいです。

(中学生)



患者さんからの「ありがとう」は忘れられないほど、嬉しかったです。

(高校生)



患者さん一人一人にあったベストをつくすことが大切である。その姿勢を見ることができて感動しました。一生懸命勉強し、看護師として働きたいと思います。

(社会人)



看護のこころ、看護の魅力がナースのたまごたちに伝わったことと思います。毎年ご協力いただいている施設担当者の皆様、ありがとうございます。これからも未来のナースを応援していきましょう。

今後の実施予定が決まりましたら、ホームページにてお知らせします。

私の復職ストーリー

— 研修への勇気ある一歩で、世界が広がる —

第1回

江東病院整形外科外来

八尋真由美 さん



不安な私の背中を押してくれたのは、江東病院での復職支援研修でした

手術室での看護を経験した後、
13年間、専業主婦として子育てに専念

北九州の総合病院に新入職し、手術室で5年間働いた後、結婚退職しました。それから妊娠、出産と続き、途中、夫の転勤で上京して以来、4人の子どもの育児に専念していたのですが、一番下の子が幼稚園に入ってから、「もう一度、看護師として働きたい」と思うようになりました。

一方で、医療の進歩は目覚ましく、13年間も臨床現場から離れていたのに、現場復帰しても、ついていけるのかという不安もありました。

でも、悩んでいるだけでは始まらないので、まずは何かしなければと、飯田橋のナースバンクで行われていた「採血体験」コーナーで真空採血を体験。私の場合、スタートが手術室だったので、採血などの基本的な看護技術から学び直してみようと思ったのです。その体験で江東病院の復職支援研修を知り、病棟での実習も多いことから、思い切って2017年10月、5日間のコースに参加することにしました。下の子が小学校に入学し、上の子たちも兄弟の面倒をみられる年齢になっていたのに、仕事に復帰するにはちょうどいい時期ではないかと思いました。

ブランクが長いのは私だけでない。
5日間の研修がとにかく楽しかった

その時の研修参加者は私を含めて7人。しかも私のように10年前後のブランクのある人が半分もいて、子どもの年齢も同じくらいで、すぐに打ち解けました。

研修を始めてみると電子カルテや看護手技、例えばルートの止め方一つも以前とはかなり変わっていて、とても不安でしたが、研修では一つひとつ丁寧に教えてもらえました。新しく教わることも、わかることが、これほど楽しいとは思いませんでした。病棟の実習では、研修を経て当院に就職された先輩方が生き生きと働いている姿を見て、自分が復帰した1年後の姿がイメージできました。

研修が終わった時点では、すでに当院で働きたいという気持ちは固まっていました。夫も協力を約束してくれ、子どもたちの理解も得られました。とはいえ、最初からフルタイムで働くことは難しいと考え、一度働いてみたかった外来で、最初は9時から午後3時までの週3日、非常勤から始めました。仕事が楽しくなってきたので、今は9時から4時30分まで週5日働いています。

最初は不安でいっぱいでしたが、看護師に復帰して1年が経ち、少しずつ外来の業務全体を見渡せる余裕も出てきました。電子カルテはまだ苦手ですが、わからないことはすぐに先輩や事務の方が教えてくれます。

また、専業主婦の時に子どもを連れて、毎日のように病院の外来に通っていたこともあり、そうした患者さんの視点を、今の外来看護に生かすことができていると思います。

そして、「私も社会の一員として働ける」と思えることは、自分にとって大きな自信であり、子どもたちにも誇りがもてます。何より患者さんと接することが楽しく、家庭と両立させながら充実した日々を送っています。

江東病院整形外科外来
八尋真由美 さん

北九州市の総合病院で5年間、手術室に勤務。結婚後に退職し子育てに専念。13年のブランク後、復職支援研修を経て2017年12月より江東病院の外来に復職。



復職支援研修～もう一度、看護職で輝きませんか～

復職支援研修はあなたの近くの病院で、希望する時期やコースを選択し受講できます。2018年度から従来の研修を「手厚くしっかり体験コース」と名称変更し、新たに「気軽にさくっと体験コース」が新設されました。

【手厚くしっかり体験コース】

いずれ就業したい、就業に向けて準備をしたい、すぐにでも就業したいなど、研修受講者それぞれの目的に合わせて1日、5日、7日コースを選択できます。

研修は標準プログラムに沿って行われます。

- ◆ 1日コース：最新の医療・看護の動向、医療安全・感染管理等の講義、病院見学
- ◆ 5日コース：1日コース+採血、点滴や患者移動等の演習、1日の病棟実習
- ◆ 7日コース：5日コース+2日間(計3日)の病棟実習

各コース修了後、就業相談や交流会を行います。就業するための条件や希望を確認しながら、就業までの計画の立て方や情報提供、ナースバンクの利用方法、復職した方々からの貴重な意見も聞くことができます。

また、基本コース終了後、訪問看護ステーション・介護施設などの研修も受講できます。

【気軽にさくっと体験コース】

研修プログラムは、各支援病院および施設が計画した内容で進められます。たとえば、最近の医療・看護の動向、安全・感染管理などの講義と病院見学といった内容です。実技演習は各支援病院および施設独自の内容となっています。

1日4時間以上の研修で、2日から3日間のコースを設定している病院もあります。

就業に向けて準備したい方や、まず身近な病院や施設で現場の雰囲気を感じてみたい方などに最適です。



副看護部長より一言

多様な働き方を提供し、
ワークライフバランスを大切にしたい

小澤優子 さん

当院ではワークライフバランスを大切にしているので、常勤、日勤常勤、短時間常勤、非常勤など、多様な働き方を提供しています。

復職する人にもさまざまな家庭の事情があるので、それに合わせた働き方を入職前にしっかり話し合い、部署も含め、なるべく希望に沿うようにし、無理をしないで働けるように配慮しています。また、各部署での復職される方への理解も深く、非常に協力的であるなど、チームワークのよい環境です。



教育担当看護師長より一言

不安の中で勇気を出し、
研修に参加する人たちを応援したい

永末由貴子 さん

復職支援研修に参加される方は、「働きたい」という思いが強いので、みなさんまじめに研修を受けてくださいます。一方で、初めて見る機器や自分が経験していた手技と違うなど、不安や戸惑いを抱えている人も多いので、そこをわかりやすく、丁寧に指導するように心がけています。

しばらく現場を離れていると、こうした研修に応募すること自体にも勇気がいると思いますが、そこを思いきって一歩踏み出し、研修に参加してくれているので、当院としても全力で応援していきたいと思っています。



江東病院 【社会医療法人社団順江会江東病院】 東京都江東区大島6-8-5

昭和30年創立の歴史ある病院。平成22年に全面改築を行い、286床の総合病院として、急性期から緩和ケア、回復期リハビリテーション病床までを備える、地域に根差した病院として、良質で適切な医療を提供する。

看護部長のモットーは「生き生きと輝ける病院の職員となれ」であり、スタッフ全員が協力し合い、看護にあたる。

ナースバンクより ▶▶ 就職に向けて始動したみなさまへ

再就職に向けた準備を終え、いよいよ応募する段階にあるみなさん。

応募書類は「ここで働きたい」という思いを伝える大事なものですが、書き方に悩む方も多いようです。

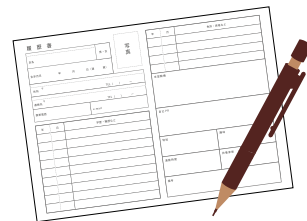


どう書く? 応募書類 レッスン 志望動機

履歴書の中で一番大事なのは「志望動機」。志望動機は面接でも質問されるので、面接のときにどう伝えるかを考えてまとめておきます。

「志望動機」欄には以下の内容を盛り込み、「ここで働きたい気持ち」を伝えます。

- * なぜここに応募したのか(応募理由)
- * 自分のどんな点がここでの仕事に活かそうか(経験や能力のアピール)
- * ここでどのように役立ちたいか(意欲)



履歴書で「志望動機」を上手に伝えるコツ

自分を一方的にアピールしても、うまく伝わりにくいものです。

△「こんなことをやってきました」「こんなことができます」など →それがここでどんなことに役立つの?

△「コミュニケーション能力が高いです」 →コミュニケーション能力が高いってどういう意味?

自分が応募先に貢献したい(できそう)と思っている点を具体的にアピールしましょう。

- 「介護度が高い高齢者の病棟看護や家族対応の経験を、貴施設の入所者対応に活かすことができますと思います。」
→施設のホームページなどで、理念や業務内容などについてよく知っておくことが大事ですね。
自分の施設に関心を持って調べていることが伝わります。
- 「自宅から近いので通勤時間が短く、地域を熟知しています。」など
→地域に密着した業務を行っている施設なら、アピールポイントになりますね。

「応募書類をどう書いていいのかわからない」と悩んでいる方は、**ナースバンクにご相談ください。**
文章での伝え方(表現)をアドバイスいたします。



表紙の写真

新宿中央公園 新宿ナイアガラ滝

東京都看護協会新会館のほど近く、東京都庁をはじめ高層ビル群に囲まれた西新宿の一角に、緑豊かな新宿中央公園があります。その中の広場の前に広がる水のモニュメント・新宿ナイアガラ滝は、公園のシンボルとなっています。



つれづれ……

新会館引越し作業の途中で見つけた過去の広報誌。引越しの定番、ついつい読みふけてしまいました。昭和50年代は東京都衛生局医務部看護課の「看護ニュース」。その後、東京都看護協会が発行を引き継ぎました。平成5年10月東京都ナースプラザが誕生し、翌年「TOKYOナースプラザ」が発行されました。

「やっぱり看護が好き」のタイトルは平成18年から。昭和・平成どの時代も、復職を支援するサポーターとして情報発信してきました。「人とかかわり、人の人生とともに歩く看護、離れてみても戻りたくなる仕事、やっぱり看護が好き。」

今年こそ一歩踏み出してみませんか。

ナースバンク東京

所在地：新宿区筑土八幡町 4-17

- JR 中央・総武線 飯田橋駅東口から徒歩 7 分
- 東京メトロ東西線・有楽町線・南北線 飯田橋駅 出口 B1 から徒歩 6 分
- 都営大江戸線 飯田橋駅 出口 C1 から徒歩 5 分
- 都営大江戸線 牛込神楽坂駅 出口 A3 から徒歩 5 分

ナースバンク立川

所在地：立川市曙町 1-21-1 ユニゾ立川ビル 6 階

- JR 中央線・青梅線・南武線 立川駅北口から徒歩 7 分
- 多摩都市モノレール線 立川北駅から徒歩 7 分

ナースバンク東京(4月1日以降)

所在地：新宿区西新宿 4-2-19

- 都営大江戸線 西新宿五丁目 出口 A1・A2 から徒歩 4 分
- 東京メトロ丸ノ内線・西新宿駅 出口 2 番から徒歩 10 分

※4月1日以降の電話番号およびFAX 番号は新番号に変更になりますので、ご注意ください。
決まり次第ホームページ等でお知らせします。

東京都ナースプラザ

検索

ホームページ

<https://www.np-tokyo.jp/>

Eメール

np@np-tokyo.jp

