

KMC

MAGAZINE

kyoto
medical
center

京都医療センター 広報誌 [ケーエムシーマガジン]

KMC REPORT 病棟看護師最前線

日勤・夜勤のライフスタイル見せちゃいます！

病棟で働く看護師を徹底取材

別冊
看護部特集号

新人ナースのホンネ座談会

入職1年目×入職2年目×入職3年目が語る

仕事も！プライベートも！
自分らしく、どう過ごす！？



動画で見る



看護部特集号
座談会

仕事も!プライベートも! 自分らしく、どう過ごす!?

現役看護師の方に今の京都医療センターでの勤務について、日常の業務からプライベートまで、「ワーク・ライフ・バランス」というキーワードをもとにホンネで話していただきました。

どんなきっかけで看護師を目指そうと思いましたか?

たむたむ:ちょっとずつ単純かもしれないんですけど、私が高校生の頃、医師や看護師が活躍する救命救急センターを舞台にしたドラマが放映されていたんです。ちょうど進路を考える時期。それまでは全然、看護師を目指すなんてまったく考えていなかったんですけど、そのドラマのフライトナースがめっちゃ素敵だなと思って、看護師を志しました。実はそのタイミングで母や祖母が入院したことによって病院に行く機会が増え、「医療」に触れる時間が増えたことも大きな理由だったと思います。

ゆずりん:私もそのドラマ見てました。かっこ良かったですよね。私はそれにプラスして「資格を持って働いていきたいな」「人のため

になりたいな」と思ったので、看護師を目指しました。

あづ:私は小さい頃ぜんそくの症状が出ることが多かったので、病院によく通っていて、看護師さんと関わるタイミングが多くなったのが理由ですね。

さき:私も小さい頃に入院しました。母が働いていたから、ずっと付き添ってもらうことが難しかったので、看護師さんたちにすごく支えてもらったことが看護師を志したきっかけです。中学生の時に職業を調べる授業があって、そこで看護師の仕事を調べてより一層魅力に気づきました。

ひびあす:実は私、高校の進路決定時期のギリギリまで警察官を目指してたんです。たまたま授業で望まない妊娠をしたお母さん

のドキュメンタリーを見ることがあったんです。それまでの私は「妊娠出産はすごく幸せなもの」と思っていたんですけど、「そうじゃない人もいる」ということを知って衝撃を受けて急きょ、助産師を目指そうと方向転換しました。警察官も人と関わる仕事だと思うけれど、私はもっと深く人と関わる仕事が向いているのかもしれないと思ったことも目指した理由ですね。

かいちゃん:僕は一度受験を失敗してしまったんですが、その時に学校の先生から助けてもらったんです。それで、「苦しんでいる人を助けられる職業に就きたい」と思って。それなら看護師じゃないかと気づき進路を決めました。

看護師になって 想うことはありますか?

たむたむ:みんなしっかり考えて看護師になったんですね。私はドラマで憧れた救命救急センターで働きたいという願いが叶ったけれど、実際の現場は大変でした。1年目の時は、やる気はみなぎっているのに毎日緊張するし、やらなきゃいけないことはたくさんあるし、でも定時で帰りたいし……楽しいけれど、緊張し続けた1年でした。

かいちゃん:僕は1年目だからはやく独り立ちできるようにと頑

張っているところなんですが、先輩たちが色々なことを教えてくださるし、仕事をしやすい環境になるように考えてもらっているのがありがたいですね。

ゆずりん:私は3年目です。看護学校の頃から「患者さんの立場に立って考えたい」と思っていたけれど、忙しくなるにつれ看護が業務的になってしまったりして、「それは看護なのか?」と悩むこともあります。その度に同期や先輩に相談しながら乗り越えてきました。でもこの悩みは自分にとってはずっと考え続けなきゃいけない大切な課題だなって思いますね。

たむたむ:先輩方は知識量も技術も臨機応変さもすごいので、本当に頼りになります。教育担当の先輩は身近でお話しする機会が多くなったから、メンタル面の相談にも乗ってもらったことも多かったです。

かいちゃん:経験したことを人にも教える先輩たちは、本当にすごいです。看護部の方針として、看護師の研修にはなるべく課題を出さないようにしているのですが、僕がいるのは救命なので最低限の知識は絶対に必要。それを確実に身につけるためにどういったことをどのように学ばせるか、先輩方に真剣に考えもらっているな、この病院の救命に入って良かったなって感じています。



Work and Life

さき:私も教育担当の先輩にはすごくお世話になっています。できたらところをきちんと褒めてくださるのが、やる気、モチベーションアップに繋がっているなと思います。

ゆずりん:自分自身にも後輩ができて、改めて先輩たちのサポートがとてもありがたいと思っています。私たちも毎日頑張って働いているからしんどいですが、後輩たちはもっとしんどいと思うで、先輩達を見習って、業務面もですけど精神的な部分もフォローできるようになっていきたいです。

職場環境で充実しているところや、改善してほしいところはありますか？

ひびあす:お休みがしっかり取れることですね。師長さんがいろいろと調整して勤務を決定されているんですけど、休みの希望は優先してくださるし、全員がしんどくならないように考えてシフトを組んでもらえています。

ゆずりん:同感です。お休みを含め、福利厚生の部分がしっかりしているところがいいですよね。なんとかして「休める」というのではなく、「休みが確保されている」という安心感は魅力的です。

たむたむ:お給料面もしっかりもらっていると思います。ボーナス、住居手当、通勤手当ももらえますしね。でも、もっとください！（一同笑）

さき:夜勤手当・超勤手当もしっかりもらえるのが嬉しいです。

たむたむ:入職してすぐの頃は「仕事ができないから早めに来ているだけです」という感じだったから、超勤を申請しにくかった。病院の問題がニュースになってしまったけれど……でも、ニュースになったこともあって今は環境が色々と変わってきてますよね。私にとっては超勤が取りやすくなったのはありがたい変化です。でも、まだ手書きで申請しなければいけないのは面倒かなあ。タイムカードを導入して欲しいです！（※）

さき:先輩なら超勤を使わなくともやり終えられる業務が、自分の手際が悪いせいで時間がかかってしまうと申請しにくかったですね。でもこのところ改善されて残業についてもしっかり聞いてもらえるようになりましたし、看護師の数も増えてきて業務が割り振りされて量も減り、働きやすくなっています。

たむたむ:人数はもう少し増えてくれるといいなと思います（笑）

さき:全然ちがうポイントですけど、私は大阪や京都のまちなかに電車ですぐアクセスできるところも気に入っています。

たむたむ:そうそう。実は河原町や京都駅にだいたい20分くらいで到着できるし、大阪駅も1時間かかるよね。気軽に買い物や遊びに行けるのは嬉しいですね。

出産、子育て 看護師のリアルを教えて

ひびあす:京都医療センターは産休・育休もしっかり取れるのもいいところですね。やっぱり今の時代、パートナー1人の収入だけだと心配で、自分も働く必要があるのかなと思っています。産後の方々の受け入れ体制もしっかりしていて、私の勤務する産科婦人科病棟では主婦の先輩看護師もたくさん活躍されています。産休・育休だけでなく、育児の時短制度を使って働き続けることができるので、私も活用しながらこの仕事を続けていきたいなと思っています。

あず:私の病棟でも最近、産休・育休に入った方がおられるんですけど、それを見ていてこの病院なら安心して働けるなって思いますね。

ゆずりん:私も、もし結婚して子どもができたら制度を利用して戻ってきたいですね。

かいちゃん:子どもを育てながら仕事と両立されている先輩は多くて、男性看護師も育休や育児の時短制度を活用されています。フルタイム・短時間勤務の人、産休・育休中のなど、いろいろな働き方の人がいても仕事がまわるように、病院全体として取り組んでいるんだなとすごく感じます。

さき:うちの病棟でもこの間、出産された方がいて、みんなで赤ちゃんの写真を見ながら「かわいいね」「おめでとう」って言い合いました。そういう空間がとてもいいなって。制度が整っているだけでなく、こういった心あたたまる環境があることもすごく良いなと思います。

職場の方とプライベートでも遊びに行ったりしますか？

かいちゃん:僕はフットサルやサッカーが好きなので、職場の人たちと一緒にボールを追いかけています。メンタル的に苦しいなっ



て思ったりするときには、看護学校時代の友達と集まることで発散できていますね。

ゆずりん:私は同期と集まることが多いですね。今でも全員で集まるくらい、仲が良いですよ。

たむたむ:やっぱり最初は学校時代の友達とよく喋っているんですけど、だんだん他の出身校の同期とも仲良くなっていますね。

さき:私のところは同期が4人いるんですけど、偶然みんな出身校が違いました。なので、最初から出身校ごとで固まることなく、同期のみんな仲よくスタートしました。だんだん勤務のタイミングが重なることが少なくなってきたので、休日を合わせて遊びに行くことは難しいんですけど、仕事終わりにみんなで集まってご飯を食べに行ったりしますよ。色々な話ができるのでストレス解消になりますね。

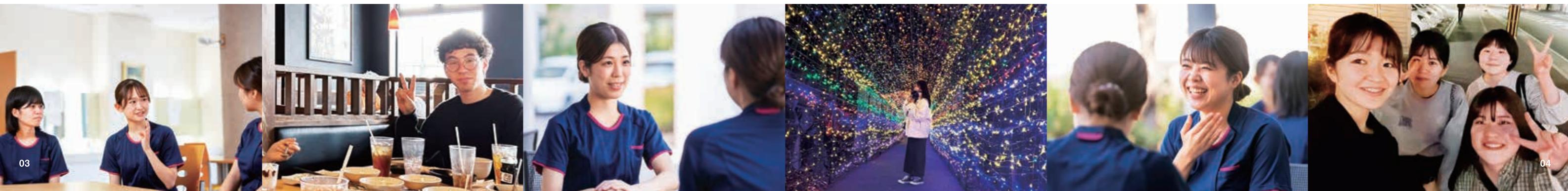
あず:私もだんだん同期で勤務が重ならないことが多くなってきました。研修の時期だと同期全員で揃って日勤になることもありますので、その時は一緒にご飯に行きましたし、2年目の先輩から声をかけてもらって、ご飯を食べに行ったこともあります。

ゆずりん:先輩後輩間でも仲のいい人はいます。つい先日も後輩がうちに泊まりにきました。連絡をよく取り合って、リアルでも会うようにしていると勤務が一緒のときに仕事がとてもやりやすいですね。

かいちゃん:実は僕、まだご飯を食べに連れてもらつたことがないんです！

たむたむ:えっ？！それなら近くに美味しい居酒屋さんがあるので、今度みんなで行きましょう（笑）

（※タイムカードは導入に向けて調整しています）



KMC REPORT

病棟看護師

最前線



色々な業務がある日勤だから
一つのことだけに集中するのではなく
優先順位を常に考えながら
ミスがないように気をつけています



| 悩みを相談し合える同期は大切な仲間



勤務前に必ずやることは?

朝は必ずコーヒーを飲んでいます。通勤時間は40分くらい。電車と歩きで通勤しています。

日勤は一つのことだけに集中していればいいという状況ではなく、たくさんの業務が重なってしまうことがあります。そのため、いつも優先させるべき業務が何かを考えながら計画を立てて進めていく必要があるので、いつもその点に気をつけるようにしています。

やることがたくさんあると、ミスしそうになります。なので、指示などを確認するときに、独り言のように声に出すこと。これが私にとってミスをしない秘訣です。

入職してから、患者さんの容態が急変した場面を何度も見てきました。予期しない事態が起こっても動搖せず冷静に対応される先輩方はとてもかっこいいです。

頑張った自分へのご褒美は?

頑張った自分へのご褒美は、好きな食べ物を好きなだけ食べて寝ることですね。私は美味しいものを食べることが大好きなので、お友達と気になるお店をピックアップしてグルメ旅に出かけることもあります。

オシャレなレストランやカフェももちろん好きですが、どちらかというと昔ながらの喫茶店や町中華といった、居心地の良いお店が大好きです。もちろん予定が合えば、退勤後に同期とご飯を食べに行くことも。しんどいことがあっても一緒に乗り越え続けてきた仲間なので、とっても大切な存在です。お互いに悩みを相談し合える良い関係性が築けているので、これからもずっと仲良くしていきたいなと思っています。



人間関係がいい!一緒に働く同期が大好き!

入職して1年目で慣れないことやしんどいこともたくさんありますが、一緒に頑張っている同期の顔を見ると「私も頑張ろう」という気持ちになります! 仕事終わりにご飯に行ったりプライベートでもとても仲が良いです。また、リフレッシュ休暇には看護学生時代の友人と沖縄旅行を楽しんできました!



このみ 病棟(脳神経内科、脳神経外科、糖尿病内科、腎臓内科)



ストレスが溜まったときは
身体を動かして発散するのがオススメ!
友達とのお出かけやおしゃべりも
大切なリフレッシュタイムです



| 退勤後の時間を思う存分楽しめます!



勤務前後の過ごし方は?

自宅から最寄り駅まで自転車で約15分、藤森駅まで京阪電車で約1時間、藤森駅から病院まで歩き約10分。だいたい1時間半くらいかけて通勤しているので、その間に音楽を聴くことが多いです。K-POPが好きなのでよく聴いています。推しの曲を聞くと癒やされるし、元気が出ますよね!

ストレスが溜まったときには、運動をして汗をかいて発散するようにしています。バスケットボールやフットサルをすることが多いです! もちろん友達とお出かけしたり、おしゃべりをしたり、美味しいもの食べるのも大好きですよ。早く仕事が終わったときは、特に目的なしに出かけてしまうこと

も。好きなお洋服を見に行ったり、買い物をしたりと、退勤後の時間を思う存分楽しんでいます。

尊敬している先輩は?

私が尊敬している先輩は、豊富な知識とアセスメント力があり、広い視野をもって看護されています。また後輩への指導や助言も丁寧でとってもわかりやすく、いつも気にかけてくださっているのでありがとうございます。業務面だけでなく誰に対しても気さくな方なので、その先輩がいるだけでその場が笑顔でいっぱいになります! 私も早く先輩方のように要領良く動けるようになりたいです。広い病院なので、病棟の端から端まで何往復もするのはとっても大変、時間もかかってしまいます。なので「どのように動けば要領が良いのか」を常に意識するようにしています。



院内に落ち着いた空間のカフェがあります!

院内1階にあるカフェ(カフェ・ド・クリエ ホピタル)がお気に入りです! 帰りに必ず通る場所にるので利用しやすく、通常メニュー以外に季節限定のメニューもあっていろいろ楽しめるのも嬉しいポイント。看護学生時代にも友達と利用していました。落ち着いた雰囲気で、とっても居心地がいいですよ。



ゆめか 病棟(整形外科)



KMC REPORT

病棟看護師最前線

救命センター・HCU
(夜勤)

夜勤の後はまとまったお休みがとれるので
個人的に気に入っています
そのまま新幹線や飛行機に乗って
大好きな旅行へ出発することも



月1回、夜勤前にまつげパーマに行って気分もUP!



勤務前後の過ごし方は?

必ず朝ごはんを食べるようになっています。音楽をかけながらお化粧することも。最近は筋トレを頑張っているので、勤務が終わってからジムへ行くことが多いです。疲れて行けない日には、部屋を暗くしてプロジェクターや間接照明を眺めるように心がけています。

勤務が終わってから同じ寮の同期とご飯に行くこともあります。席数が多くて長居できる竹田のマクドナルドへ、同期と勉強をしに行くことも。ついでに2セット食べてしまうのが悩みどころですね。

夜勤の前後はまとまったお休みや睡眠時間がとれるとこ

ろが気に入っています。でも勤務時間自体は長いので体力的には大変。夜勤に入る前にはゆっくり自宅で過ごして体力を温存するのですが、月に1回だけ夜勤前にまつげパーマに行くようにしています。気分もアガるので、自分にとって大切なルーティンの一つです。夜勤明けは、すぐ帰宅してご飯を食べて寝ることが多いですが、夜勤明けにそのまま新幹線や飛行機に乗って旅行へ行くこともあります。国内外問わず旅行が大好きです。



仕事のこだわりポイントは?

どんなに忙しくても患者さんに丁寧に接し、細かいところにも気がつく先輩。いつも冷静で誰にでも分け隔てなく優しい先輩。そんな先輩方を見ながら、毎日頑張っています。目下、気をつけているのは、やらなければならないことや気づいたことは、まず自分が責任をもって実行してから次の人へ引き継ぐこと。その方が責任感をもって引き継げるような気がしています。

いいね!
京都医療センター

しっかり休暇を取得して海外旅行へ!

年間休日125日と年休が20日ありますし、希望休が取得しやすいように病院全体で取り組まれています。私は学生の頃から海外旅行が好きなので、連休やリフレッシュ休暇には海外へ行くことが多いです。次のリフレッシュ休暇は夜勤明けから9日間の予定で、バンコクとピピ島に行こうと思っています!



こむ 救命救急センター HCU



ホームページで詳しく紹介

新人ナースの1日



新人ナースの1年



新人教育体制



教育制度



2-6病棟(夜勤)

夜勤の前後には
ゆっくりとお風呂に入ったり
大好きなドラマを観たりして
心身共にメンテナンス



尊敬する先輩みたいになれるよう頑張っています

夜勤の前後の過ごし方は?

夜勤の前後にはゆっくりお風呂に入ったり、テレビや大好きなドラマを観たり、だらだら過ごします。美味しいものをたくさん食べて、栄養補給しておくのも大事なルーティンです。自分で料理を作るのも退勤後の楽しみの一つ。コーヒーが好きなのでスターバックスによく行きます。美味しいコーヒーの癒やし効果は凄いですよね。ストレスが溜まったときにはお友達と遊びに行ったり、お酒を飲んだりして発散しています。



夜勤の特徴を教えてください

夜勤は基本的に患者さんが就寝中ですし、スタッフの人数も少ないので病院内はとっても静かです。でも、夜の間に患者さんの容態が急変してしまったときには、その少ないスタッフだけで対応しなければならないので大変です。

また、「夜勤」と名前はつけられていますが、実際は朝の時間まで業務は続いています。そのため、患者さんの起床後に行う、採血・バイタル・血糖測定・食事配膳・介助などに一気に対応していかなければならぬので、とても忙しいです。

いいね!
京都医療センター

先輩も先生も優しくて、話をしやすい環境です!

私が務めている外科、消化器内科の病棟は、アットホームな雰囲気なので大好きです!話しかけやすい先輩ばかりなので、不安なことや疑問点、初めて取り組むことなど、聞きやすくてありがとうございますといつも思っています。外科の先生も優しくて丁寧なので、些細なことでも質問しやすいですよ。



かすみ 病棟(外科、消化器内科)



Message

患者さんとともに歩む看護を
一緒にめざしましょう！

やりがいを持って一緒に
楽しく働きましょう!!

一緒に樂しい職場で
働きましょう。
あなたと共に力を合わせて
がんばりたいと思います。

はじめまして。
これからはこのことがあると
優しく教えてもらおう場所です。

理論と技術をもって、
創造し行動する
ACTyナースと一緒にめざしましょう！

素敵な仲間が
あなたを待っています。
一緒に看護を
語り合いましょう。

患者さんの数だけたくさんの人生に関わる
大切なお仕事です。
一緒に頑張りましょう！

あなたの
Smile 待つまろ!!

たくさん学びを得ることができる職場です。
私たちと一緒に看護の魅力を感じながら
仕事をしてみませんか？
みなさまと食文化を楽しみにしています

京都医療センター

看護部の情報満載!!

<https://kyoto.hosp.go.jp/nurse/index.html>

京都医療センター 看護部

看護部
ホームページ



病院見学会
情報



インターンシップ
情報



独立行政法人国立病院機構

京都医療センター

National Hospital Organization Kyoto Medical Center

発行元

ケーブルシーマガジン 別冊 看護部特集号

独立行政法人国立病院機構 京都医療センター 広報戦略室

〒612-8555 京都市伏見区深草向畠町1-1 TEL: 075-641-9161(代表) FAX: 075-643-4325