



## 平成22年度 卒業式・修了式

### 卒業式を迎えるにあたって

4年間で振り返って見ると本当に様々な出来事があり、充実した学生生活だったように感じます。楽しかった思い出もたくさんありますが、課題や実習に追われ苦しい日々を過ごしたことも少なくありませんでした。その度に、これまでの自分自身の考え方の甘さを痛感し、もう一度自らと向き合って将来の目標を確認し、同じ悩みを持つ仲間達と励まし合いながら進んできました。

これから私達は、就職や進学など、それぞれが選んだ道を歩んでいくこととなります。大学生活での経験や思い出を胸に、大きく成長した姿をお世話になった方々に見せられるよう、一歩ずつ進んでいきたいと思えます。

四年間の学生生活を最後まで支えてくださった先生方、職員の皆様、一緒に頑張ってきた級友、そして両親に感謝の気持ちを贈りたいと思えます。本当にありがとうございました。

臨床検査学科 4年 藤岡 英里

### 修了式を迎えるにあたって

2年前、私は就職して10余年が過ぎ、助産師として自分自身のスキルアップを図りたいと考えていました。丁度その時に当大学に大学院が出来ることを聞き、受験することを決めました。就職後かなりの年数がたっているため受験することには勇気が必要でしたが、自分が勤務する病院では出来ない研究が出来ることに期待を膨らませて入学しました。仕事と研究との両立には体力や精神力が必要でしたが、先生方の熱心な論文指導と大学院1期生9名全員が互いに協力し励まし合ってなんとかこの2年間を乗り越えることが出来ました。修士論文発表会の際には、専門分野の先生方から厳しさの奥に優しさを感じる貴重な御助言をいただきました。今後はそれを糧にそれぞれ研究のさらなる発展をめざして研鑽していきたいと考えております。初めてのことで先生方には多方面にわたり御指導を頂きましたことを深謝いたします。2年間本当にお世話になりました。ありがとうございました。

保健医療学研究科2年生一同(記：次世代育成看護学領域 井上 明子)

# 大学行事

## 公開講座

11月5日(金)に平成22年度第二回公開講座「健やかに生きよう」が本学大講義室で開催されました。今回は、「ストレスとうまくつき合えるための考え方と方法を学ぼう」講師：國方弘子教授、「遺伝子検査が変える医療の世界」講師：上野一郎教授の2講座を開講し、72名の方が受講され、好評のうちに終了しました。

今回は、昨年に引き続き8月頃高松市の中心部で開催いたします。詳しいことは、大学ホームページや県広報誌などで御案内しますので、興味ある方は、ぜひ一度お越しください。



かん らん さい

## 橄欖祭(大学祭)

10月16日(土)、素晴らしい秋空の下、第11回橄欖祭が開催されました。

今年のテーマは「繋~つながる~」でした。地域の方々や先生方、そして学生一人一人が大学祭を盛り上げるためにひとつになり、素晴らしい大学祭になったと思います。私自身、この大学祭を通して、たくさんの人たちとの繋がりを感ずることができました。

当日は、学生によるバンドやダンス、地域の方々によるステージも披露され、盛り上がりを見せました。また、1・2年生による学科展や各学年・サークルによる模擬店、地域の方々による展示も行われ、多くの方々にご来場いただくことができました。先生方や学生によるミニオープンキャンパスも高校生から大変好評を得ました。

第11回橄欖祭も実り多い大学祭になりました。今後もさらに素晴らしい大学祭を開催できるよう、香川県立保健医療大学の学生みんな一丸となり、飛躍していきたいと思っておりますので、ぜひ皆様にもご来場していただきたいと思っております。

最後になりましたが、第11回橄欖祭を開催するにあたり、ご協力、ご支援くださいました多くの方々ならびに企業をはじめとする各所団体の皆様には心よりお礼申し上げます。

大学祭実行委員長 看護学科2年 尾上 愛



## 大学院修士論文発表会

平成23年2月22日(火)、本学201講義室で大学院保健医療学研究科第1期生9名の「修士論文発表会(最終試験)」が、大学院生、学部生、大学院入学予定生、看護学・臨床検査学・教養部の教員、多数参画のもと開催致しました。各々、修士論文審査主査の進行で、院生の発表と会場の皆様との質疑応答や意見交換が次々と行われました。院生は、教員の専門的で多角的な視点などからの質問に対して応え説明できたこと、今後の検討課題として明らかになったこと等しっかりと認識しておりました。自らの研究についての研鑽はもとより、2年間の成果を限られた発表時間でまとめ伝える際の方法についても学ぶことができました。折しも前日には、文部科学大臣より大学院設置計画履行状況等調査結果で留意事項なしが周知されました。共に歩み歩きました2年間は、専門分野における研究課題、社会における看護学・臨床検査学の命題と対峙する探究心、英知と進化に繋がる構想力を育てる志と術について、多くの方と語り合い学びを深め希望や夢を分かち合うことができたように思います。さらなる発展をめざしてまいります。

看護学分野長 松村 恵子



## 教育講演会(臨床検査学科)

平成 22 年 10 月 23 日(土)に、本学の講義室で教育講演会が盛大に開催されました。この会は臨床検査学科 1 年～4 年の学部生及び大学院生対象に毎年実施していますが、本学の卒業生にも参加を呼びかけ、在学生との交流を深める意味でも重要な会となりつつあります。

講演は大学院生及び本学の卒業生と教員による研究発表に続き、臨床検査分野では全国的に御高名の横田浩充先生(東京大学病院検査部技師長:工学博士)による臨床検査分野の現況と今後の臨床検査技師に求められる資質についてのお話があり、『臨床検査技師は単に検査をするだけでなく、医学的知識はもちろんのこと、より幅広い視野を持つ能力を養い、患者に対して検査内容や異常データ等に関する検査説明を積極的に行うことが望ましい』と述べられ、今後の学生教育への指針となりました。

臨床検査学科長 加藤 亮二



## 地域連携推進センター「健康教室」

本学では、県立大学として地域社会に根ざし、地域の発展に貢献することを目的として、教職員と学生が一体となり、保健・医療の専門性を活かし、地域住民の健康増進や疾病予防など健康観の育成や QOL 向上を目指して、平成 22 年 8 月より「健康教室」を試行しました。健康教室では、健康講座、健康測定(血圧・骨密度・血管年齢・肺年齢など)、健康ビデオ、健康相談を行っており、現在 32 名の方が登録されています。健康測定では健康手帳を配付しており、継続して行うことで健康増進に役立てたいと願っています。「健康教室」は参加者の方から「定期検診ができて安心です」など好評です。また、学生達にとっても、地域住民の方々とふれあひから医療人として必要な協調性やコミュニケーション能力、さらに多様な情報をもとに適切に判断・行動する力など多くのことを学ばせていただく貴重な機会となっています。本学では、平成 23 年度から地域連携推進センターを設立し、地域連携の更なる充実に取り組みたいと考えています。平成 23 年度は、「健康教室」を年 3 回(5 月、9 月、1 月)開催予定です。これからも地域の皆様に愛される…そのような活動に育てていきたいと願っています。皆様のご参加をお待ちしております。



## 研究紹介

### 看護を学ぶ自分と向き合う

今日の実践現場における看護の仕事は、ますます厳しく難しくなっています。新人といえども、自分が何をすべきかの方向性を定め、責任感をもって主体的に物事を進めていける「自律的人間」が求められているのです。組織は、一人ひとりがやる気を出して自分の個性や持てる力を最大限に発揮し、そうした個人が丸となってよりよい知恵を生み出す集団にしようという方向に向かっています。先日のアジア大会で、素晴らしいチームワークで優勝した日本サッカーチームのような集団を目指しているといつてもよいでしょう。

自律的な人材を育成するためには、これまでの知識技術の詰め込み教育を改善し、看護を学ぶ自分と真摯に向き合う姿勢を育てることが極めて重要になってきます。「看護を学ぶ自分と向き合う」とは、実践状況の中での自分のありようを冷静

に見つめなおし、自分の強みを活かし弱みを克服する課題を見出して、自分自身をマネジメントしながら自己形成することです。このような方法で生涯に亘って実践能力を発達させるためには、自分自身を内省できる『リフレクション』という機能が核となって支えるのです。しかし、現代の若者は、ストレスに弱く自分と向き合うことを苦手とする人が多い傾向にあります。

そこで、基礎看護学と精神看護学の教員が共同で、図のような枠組みで「看護学生のセルフマネジメント能力獲得のための学習支援プログラム」に取り組み始めました。教育の効果はすぐに出るものではなく長い目でみる必要がありますが、モニタリングできる指標をもって、根拠に基づく評価改善のプロセスが重要と考えています。

#### 現在の自己の状態把握

- ・客観的生理学的データ(自律神経状態と自律神経バランス)
- ・主観的心理状態(不安状態、自己効力感、自尊感情)

#### 計画(自己分析と目標設定と実行方法)

- ・セルフマネジメントに関する学習
- ・自己分析と目標設定と自己調整方法の計画

#### 実践

- ・日常生活
- ・学生生活
- ・看護学実習

#### 評価

- ・目標の達成度
- ・自律神経状態とバランスの向上
- ・心理的状態(不安状態、自己効力感、自尊感情)の改善向上

#### 学生が選択活用できる資源

- ・セルフマネジメントの概念と方法
- ・モチベーション維持とストレス除去方法
- ・自己データとの対話と批判的分析
- ・ポートフォリオによる経験の記述と自己表現

基礎看護学講座 准教授 平木 民子

# サークル紹介

## 英語と国際交流サークル (EIES)

「EIES」は English and International Exchange Society の頭文字をとった省略です。私たち EIES サークルは、現在 7 名で、2 週間に 1 回程度、学外から県内に住んでいる外国人の方を招いて活動しています。主に、日本のアニメ映画を英語版で見たり、英字新聞を読んだり、国際料理をみんなで作ったりしています。学年関係なくみんな仲良く、顧問の先生も熱心に指導して下さい、和気藹々とした雰囲気、楽しく英語に触れ合うことができます。活動のなかで、英語を使うことにより、少しずつですが自分の思いを英語で相手に伝えることができるようになってきました。



### 健康メモ

## 大豆の力を見直そう

豆腐、納豆、みそ、しょうゆなど、和食に欠かせないのが大豆食品です。大豆は、「畑の肉」と言われ、良質な大豆タンパク、大豆イソフラボン、レシチン、サポニン、食物繊維、カルシウム等を多く含み(図1)、高脂血症、高血圧、がん、骨粗鬆症などを防ぐ多彩な健康機能を有することが証明されています。また、日本が世界でも有数の長寿国になったのも、食生活に大豆を多く取り入れてきたことが一つの理由とされています。ところが、近年、食の欧米化により私たち日本人は徐々に大豆を食べなくなってきています。平成20年の国民健康・栄養調査を見ても、1日当たりの豆類摂取量は平均56.2gと、摂取目標の「1日100g以上」を大幅に下回っています(図2)。特に40代以下の世代の摂取量は平均をも下回っており、このままではますます日本人が大豆を食べなくなってしまうことが懸念されます。

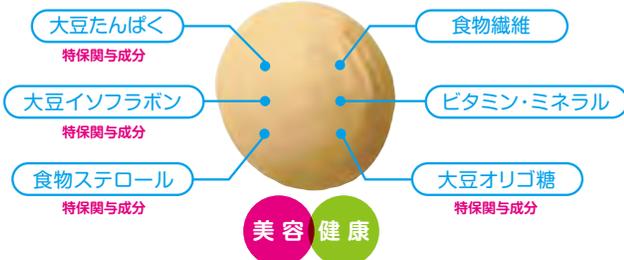
最近、手軽に大豆を摂取できる食品も販売されています。豆乳、大豆を使用した菓子タイプの商品(例えば「ソイジョイ」)などを間食

に使用するのも対策となるでしょう。香川県は糖尿病の罹患率が高く、メタボ率も高いと言われています。大豆は「低GI」とされており、血糖値が気になる方にはお勧めしたい食材です。「GI」とは、「グリセミックインデックス」といい、食品に含まれる糖質の吸収度合いを示す指標です。「GI」が低いほど、糖質の吸収が穏やかで太りにくいとも言われています。市販の「ソイジョイ」は「低GI」を数値化し、それを証明した食品です。「ソイジョイ」は大豆約35粒を粉状にし、各種フルーツと共に焼き上げた食品です。忙しい時、夕方の間食としてご活用されたら大豆摂取に最適だと思います。

香川県は全国的にも大豆摂取量が少なく、より意識して摂取量を増やしていかなければならないでしょう。「納豆」「豆腐」「きな粉」「煮豆」「油揚げ」「みそ汁」などの料理のバリエーションを増やして、食卓での摂取を意識しましょう。特に若い世代に「大豆離れ」が顕著と言われておりますので、日頃から食卓に大豆製品を並べる習慣をつけましょう。

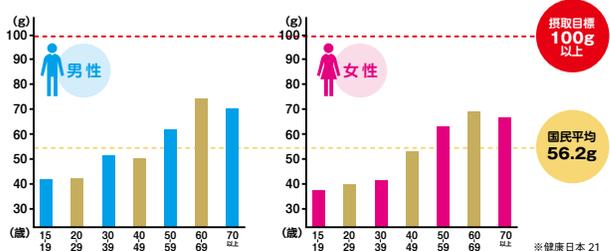
看護学科 教授 秦 幸吉

### ●大豆に豊富に含まれる大事な栄養素



### ●進む日本人の大豆離れ

■性年齢別の豆類摂取量の比較



### 今後の行事予定

入学式 **4月6日(水)**  
オープンキャンパス **7月~8月(予定)**

健康教室 **5月、9月、1月(予定)**  
公開講座 **8月下旬と11月初旬(予定)**

### Renewal

今号からタイトルが新しくなり、広報誌がリニューアルされました

タイトルの HANDs は高い専門的医療技術により、尊い生命を支える人間愛に溢れた暖かい手を意味しています。



KAGAWA PREFECTURAL UNIVERSITY OF HEALTH SCIENCES

## 香川県立保健医療大学

〒761-0123 香川県高松市牟礼町原281-1  
Tel:087-870-1212 Fax:087-870-1202  
E-mail: hokeniryodaigaku@pref.kagawa.lg.jp  
ホームページ: <http://www.pref.kagawa.lg.jp/daigaku/>

