e-kango・Willnext 加入者への最新情報をお届けします

一般社団法人 日本看護学校協議会共済会

Willnext Magazine

Willnext magazineは「e-kango」「Willnext」加入者の応援情報誌です！

「Willnext」は、看護学校で「Will」をご活用いただき、
卒業して看護職としてご活躍されている方々からの
ご要望から誕生した、
看護師さんのための総合補償制度です。
事故の補償だけではなく、
生活全般をあらゆる角度から応援します。
Willnext magazineは
その情報発信マガジンです。
加入者の皆様へ、日本看護学校協議会共済会
ホームページ(http://www.e-kango.net/)と
連動させ、福利厚生としての様々なサービスを
掲載し、年2回(予定)お届けします。

電話・メールによる新たな取り組み 無料法律・税務相談窓口がスタート！

法律・税務の問題で困ったら、いつでも相談！

日本看護学校協議会共済会では、会員の方々に、
無料の法律・税務相談を行っていますが、
平成２４年度より、会員の方々の
ご要望にお応えして、
さらに社会保険労務士、司法書士、
臨床心理士などを加え、
お受けできる相談の範囲が格段に広がりました。
弁護士も６名に増員し、医療過誤はもとより、
ヒヤリ・ハット、クレームへの対応まで親身に
ご相談に応じますので、お気軽にご活用ください。

vol.1 No.1号

その道のエキスパートが今日から

会員限定相談窓口の回答スタッフは、仕事以外の身近な困ったことでも
気軽に相談に乗ってくれる優しくて優秀な専門家ばかりです。
不安なことは抱え込まずにメールや電話で相談してみてください。

ご相談例 1　教えて！弁護士さん

例えば私は…
ちょっとした言葉の行き違いで、患者さんから個人的に恨みを買うのではないかと心配。
そんなとき、どう対処したら良いかを知りたい？

クレーマーへの適切な対処法を聞いてみませんか？

最近耳にするようになった「モンスターペイシエント」。近年患者の暴言・暴力で悩む医療職も多く、これが原因で就業不能になってしまうケースがあるといいます。モンスターペイシエントと直接やりとりするのが多いのはやはり看護職です。モンスターにならないまでも、「待ち時間が長い」「言葉づかいが気に入らない」等々のクレームは尽きないでしょう。クレーム処理は初期対応が肝心、専門家から適切な対応方法を教えてもらいませんか？

対人事故はまず法律の専門家に相談ください

近年は医療現場での賠償事故が増え、看護師さんが当事者になるケースも多々あります。そんな「もしも…」の時には慌てず、まずは医療訴訟のエキスパートに相談すると安心です。また、例えば「自分が関係した手術で、万一医療過誤が起きた場合、携わった者全員に賠償責任が生じるのかどうか」等、医療事故の法的解釈にも丁寧に答えてくれます。

※他にも2名のスタッフが皆様からの質問に回答いたします。

ご相談例 2　教えて！社会保険労務士さん

例えば私は…
育児休暇で仕事を休んだ時の賃金について聞きたい！

労働関連法令や社会保障法令に基づく書類申請のプロなので、労働災害や通勤災害の申請や給付に関する疑問に丁寧に答えてくれます。例えば、育児休暇をとって仕事を休んだ時、賃金はどうなるのかなど、社会保険における傷病、出産、死亡等に関する申請や給付の事務手続きについても教えてくれます。入っている保険制度によって受けられる補償に違いがあることもあるので、聞いてみてはいかがでしょう？

弁護士さん
社会保険労務士さん
公認会計士・税理士さん
司法書士さん
臨床心理士さん
さまざまなその道のエキスパートが回答します！

貴方の応援団

ご相談例 3

教えて! 公認会計士・税理士さん

例えば私は…
昨年マンションを購入したけど、確定申告のしかたを聞きたい！

監査、経理、財務から税務業務までこなす会計のプロですが、例えば昨年マンションを購入したが確定申告・決算申告の仕方がわからない、領収書など経理処理をする際、不明点をクリアーにしたい等々、身近な税務に関する質問にも、易しくアドバイスしてくれます。全般的な税務に関する不安を払しょくしたい場合や、新たな施設を計画している場合の面倒な手続きに関しても質問を投げかけてみてください。知らないと損をしてしまう、様々な助成金や資金調達のコツも、教えてもらいませんか？

野呂先生　森先生

ご相談例 4

教えて! 司法書士さん

例えば私は…
認知症患者さんの家族から入院費の支払いのため、本人の財産清算について相談を受けたので、アドバイスのしかたを聞きたい！

司法書士の業務は、多岐にわたりますが、相続、会社設立、不動産売買、抵当権抹消(住宅ローン完済)など、日常のちょっとした悩みも気軽に相談してみましょう。また、超高齢社会を反映し、認知症の患者さんが意思表示出来ない場合の、財産の処分等々をどうすればいいのかの問題があります。家庭裁判所への成年後見人の選任手続きのこと、不在者財産管理人、破産管財人などのことも相談についても教えてくれます。

峯岸先生　尾形先生

成年後見制度とは？

「入院している認知症の父の不動産を処分して入院費用に充てたいのですがどうすればよいでしょうか？」というご相談を受けることがあります。父のために使うお金なのだから家族が代わりに不動産売買契約を締結してしまってもよいものでしょうか。私たちの社会は契約社会であり、契約を締結するためには、自分の行為の結果がどのようになるかを判断できるだけの能力が必要です。しかし、だからといって、家族は、やはり本人ではないため、本人に成り代わって契約書にサインすることもできません。その場合に、必要なのが本人の代わりに法律行為を行う者を家庭裁判所が選任するための制度であり、これが成年後見制度です。成年後見制度は、認知症、知的障害、精神障害などの理由により判断能力が不十分な方々のために、後見人が不動産や預貯金などの財産管理、介護サービスや介護施設への利用に関する契約の締結などを行うことにより、判断能力の不十分な方々を支援する制度です。

司法書士　峯岸良治

ご相談例 5

教えて! 臨床心理士さん

例えば私は…
就職して1年がたち、最近自分は看護師に向かないのではないかと悩んでいるので、話を聞いてほしい！

ある調査では看護職の7割が強い不安や悩み、ストレスを抱え、4人のうち3人が慢性的な疲労を感じているという報告があります。健康上の問題は個人的な離職事由の上位です。特に医療従事者の心身のヘルスケアは重要。自身の健康を損なうだけでなく、医療ミスにつながりかねないからです。メンタルケアのプロは「ゆううつな気分」はもとより、「なんとなくイライラする」くらいでも、じっくり耳を傾けてくれるので、メールしてみましょう。小さな不調をケアしておけば、大きな損失になりません。

立川先生　林先生　岩本先生　小山先生

私たちも応援!!

元気になる先輩からのエール

この春、就職した新人看護師さんはそろそろ半年を迎える頃です。初めての臨床現場では誰でも戸惑うもの。不安があって当たり前です。そんな時、大きな支えになるのが、「私もそうだったのよ」という、素敵な先輩たちからのエール。経験豊富な方々の言葉は全ての看護職の皆さんのこころにも響くはず。会員限定相談窓口には、ベテラン先生や看護師仲間のコーナーもあるので、ぜひチェックして。

時間は前に進むのみ、だから明日が楽しみ

南 和子
(横浜市医師会看護専門学校 3年課程開設準備室)

私は今年65歳です。この3月まで看護学校で働いてきました。看護という職業の凄さ、魅力を知ったのは、お恥ずかしいことに看護学校で学生と共に頑張った実習でした。人が人に関わることの凄さを改めて間近に感じたのです。それから延々と30年間、看護学生と看護に魅せられて今に至りました。新人として就職してからは担任の先生が留学帰りで外国人医師の研修生と流暢な英語で会話されている姿に憧れ、看護に興味を持つより留学したいと思うばかりでした。その後結婚し、もう二度と看護師をすることはないだろうと思っていたのですが、29歳で病院看護師として再就職。かつての夢は叶わなかったのですが、それからが私の看護師としての本番でした。人生にとって何と意味ある免許なのだろう！と、今も事あるごとに感謝できるのです。看護師って本当に凄いです。時間は前にしか進みません。どうぞ明日に向かってね！

今があるから 専門職としてだけでなく 人間としても成長

遠藤 敬子
(日本看護学校協議会 事務局長)

卒業してから数ヶ月、まだまだ、クライア
夢中で、『ミスをしないようにしよう』『早
う』と必死に毎日を過ごされているので
ます。でも、先輩たちもその様にして、接
付けられたのです。1年間は無我夢中で、
裕が持てると同時に「看護の本質とは」て
『あっ！これだ』と思いあたることでし。
そ皆様方は、「人間」として「看護専門職
こと間違いなしです。ご自分を信じて前

ほとほと疲れたら、ツボ押しマッサージがおすすめ

山川 美喜子
(日本看護学校協議会共済会副会長・八王子市立看護専門学校副校長)

就職して緊張感が少しだけとれ、数ヶ月を過ぎましたが医療現場にそろそろなじんできましたか？とはいうものの、来る日も来る日も新しく覚えることばかりでエンドレスの仕事にホトホト疲れていませんか。そんな時はカラオケに行く、ボーナスを少しだけ使って好きなものを買う、気の合う友達とおしゃべりしまくる……。そんなことはとっくにやっているという方は、足裏マッサージ、韓国エステに行くと疲れやストレスから解放されること間違いなし、バッチリです。ツボを心得ていますからね。

きっと「この道を選んでよかった」と思える日がくるはず

三浦 昭子
(共立高等看護学院副学院長)

入職して早数ヶ月がすぎましたね。緊張と不安の中での毎日だろうと思います。「こんなはずではなかった」なんてことに遭遇しているかも知れません。でも、学生時代に実感した看護の素晴らしさを思い出しながら、日々、患者様と共に歩んでいってほしいと思います。「この道を選んで良かった」と思える日が必ず迎えられると信じて！

常に夢を描いて、実現していってほしい

佐藤 仁作
(日本看護学校協議会共済会会長・仁愛高等学校校長)

多分皆さんは、ご自身の入院や何方かのお見舞いに訪れた時の看護師さんの姿に感動して、あるいはご家族のどなたが看護師をされていてその姿に憧れて、将来の自分の姿と重ね合わせていた人も少なくありませんね。その夢に向かって看護を学び、見事資格試験に合格して夢が自身の現実の姿になりました。これからいろいろな苦労や困難があると思いますが、先人、先輩の方々の誰もが通って来た道です。皆さんに通れない道ではありません。看護師を志したあの日の初心を常に忘れずに日々研鑽を積み、患者様に慕われ、スタッフに信頼され、何れは部下にも尊敬される看護師となる夢を描いて、是非実現に向けて歩み続けていただきたいものです。

先輩看護師として一言

吉原 ます子
(茨城北西看護専門学校副校長)

あなたは、たくさんの試練をクリアしてやっと国家資格を得、これからが本番と、大きな希望を抱きながら仕事に就かれたと思います。しかし、今、仕事に対する不安や責任感で涙を流している方もいるのではないでしょうか。いやなことがあったら声に出して周りの人に打ち明けてください。我慢ばかりしていたらストレスが溜まってしまいます。声に出すことで物事は解決していくものです。患者さんを思う気持ちがあれば乗り越えられます。その涙は、ひと回りもふた回りもあなたを大きくしていきます。そして、私たちを大きく成長させてくれる看護職を続けましょうね。

ントへの対処は無我
く業務内容を覚えよ
しょうね？お察しし
るがない自信を身に
2年目からは、心に余
で悩み、ようようして
ょう。それがあってこ
業人」として成長する
離してください。

赤い手帖

山田 里津
（日本看護学校協議会共済会 最高顧問）

皆様には新しい職場にも馴れ、そろそろ"やるぞ！！"というお気持ちに輝いていらっしゃるのではないでしょうか。「人間は時間の中に生きている存在である」。この言葉は私の哲学なのです。それは時間の概念は人間のみに適用する固有のものですから。「人生とは学び、遊び、恋をし、子供を産み育て、社会に参加し、友情を育み趣味を堪能する総合的な時間」ともいえるでしょう。人の歴史は美しく厳しいものです。折々に不安があり苦しみもありそれを乗り越えると、またその上の不安が控えています。人生とは不安と悩みの連続であれば大きく構えて、希望をもち、Positiveにいきましょう。毎日の仕事を楽しくするためには段取り80%の準備なのです。朝の目覚めは今日一日の仕事の目標と段取りから始まります。あなたの大切な「赤い手帖」にメモをしましょう。新鮮な発想と創造とアイデアの宝庫なのです。

大切にしてほしい、看護職の一言

望月 章子
（元静岡市立清水看護専門学校 民生委員・児童委員）

今、私は、民生委員・児童委員として地域の方々の困りごとや悩みごとの相談相手として、児童や妊産婦さんへの援助を行っています。この活動は、人々の生活を支援する看護職の延長線上にあり、他の方々や職種とのコミュニケーションや連携の必要な仕事であるので、看護師にはぴったりな役割かなと思い、その解決に向けて楽しく活動しております。その活動の中でよく耳にすることに看護職の優しい一言・元気の出る一言や意欲を失わせる一言・落ち込ませる一言※があります。常に相手の身になっての一言を心掛けてほしいものです。

※「今日は顔色がいいね。頑張って歩けたね。だんなさんがとても喜んでいたよ。リハビリ頑張っている姿を見ると、お嫁さんがまた来たいと言っていたよ。隠れて甘いもの食べたでしょう。数値を見れば私たちには分かるからね。無理して運動すると逆効果です。私たちの指示通りにやってくれないと治りませんよ。」

患者さんからの手紙

山田 かおる
（東葛看護専門学校 副校長）

「不安で入院している身にとって、人に頼みづらいことも嫌な顔をしないで笑顔でやってくださる姿に、本当に励まされました。看護師さんたちも自分の体も大切にして、これからも私たちの味方でいてくださいね。」これは、病院に寄せられた患者さんからの手紙です。看護師の存在に、患者さん、御家族は励まされ闘病をされているのですね…。皆さんが元気で働き続けることを、私たちも応援しています！

チョット耳よりな話し

渡邊 艶子
（福島看護専門学校 副校長）

いつも肩に力を入れて頑張っているあなた。少々緊張疲れのようですね。どうぞ肩の力を抜いて、深呼吸しましょう。そして、眼を凝らして見てください。何か新しいものが見えてきませんか？忘れかけていたものが…思いやりの心、あきらめない心、しなやかな心、慈しみの心。ホラそこにも、アラあそこにも見え隠れしています。悩み、苦しみ、迷った時、看護の原点を教わった母校へ足を運んでみませんか？皆さんの母校の門はいつも開いております。

"新人"の時（とき）を大切に!!

荒川 眞知子
（日本看護学校協議会会長・相模原看護専門学校校長）

入職して数か月が過ぎ、看護する喜びと同時に"はじめて"の出来事に遭遇し、戸惑いや緊張の連続で、不安な気持ちになったり、自信をなくしたりしていませんか。大先輩である私の"はじめて"は40年以上も前のことですが、今も鮮明に思い出されます。失敗もつらいことも、そして看護する喜びも…そのことが今なお看護職を続けている支えであり、大きな力です。2度とない"新人"の時をどうぞ大切にしてください。応援しています！！

Willnext
インタヴュー

地域発 輝いている先輩 No.1　会津若松

会津助産師の家“おひさま”
二瓶 律子さん

**表舞台で○○賞をもらうのもいいでしょう。
でも、実は本当に頑張っている
素晴らしい人やその取り組みに、
スポットがあたらないのはとても残念です。
Willnext magazineでは、
医療領域においてキラッと輝いている人に注目して、
毎回インタヴューをしていきます。**

■見捨てられた被災母子

「私も看護師からのスタートでした」と語る二瓶律子さんは、会津中央病院の看護部長を17年続けた、ベテラン中のベテラン助産師です。5年前定年退職し、ずっとできなかった家族奉仕をしよう、と思った矢先の昨年の東日本大震災でした。

「当初は県の助産師仲間と、とにかく被災地に出向き、自分のできることは何でもしました。避難所を歩き、困っている妊産婦さんがいないかを見て回り、不足していた肌着やミルクはもとより、持っていけるものは何でも持って行きました。」

「当時の避難所の妊産婦さんが置かれていた環境は劣悪で、きっとそこまで手がまわらなかったのだとは思いますが、見捨てられている、という印象でした。」

そこで、二瓶さんたちは施設側に交渉して専用ルームを設けてもらったといいます。人前で肌をさらさなければならなかった授乳中のママたち、赤ちゃんが泣くのやおむつ替えを周囲に気にしながら育児していたママたちにとってどんなにうれしいことだったでしょう。

そんな折、震災直後から被災地の妊産婦が安心して出産できるように、都内に移って出産してもらうプロジェクトを行っていた東京都の助産師会が避難所を訪ね、「実はこのプロジェクトによって、都で出産した妊産婦さんの滞在期間がとても長く、改善策を考えている」ことを知らされました。都で出産した母子が安心して里帰りできる場所を提供する、それが会津助産師の家“おひさま”がスタートするきっかけでした。都の助産師会プロジェクトの一環として、福島県助産師会に委託、つまり昨年の8月から今年の3月までの時限付きで始まったのです。県の助産師会では、設置場所を県内のいくつか候補地をあげ、検討したところ、母子が一番気になるであろう、放射能の影響を最も受けにくい会津に決めました。ただ、施設探しも大変で

「震災で市内の空き家は、県内から避難してくる人のために、ほとんど借り上げられ、やっと見つけた一軒家。入所者のために、トイレを洋式にするなど、改修も必要でしたし、もちろん毎月家賃も発生します。」

8月5日にオープンし、下旬くらいから徐々に受け入れが始まりました。東日本大震災とそれに伴う原発事故の不安を抱える母子の支援事

二瓶 律子（にへい りつこ）
看護師・助産師・保健師

昭和47年～平成20年 財団法人温知会 会津中央病院に36年間勤務。その間17年看護部長として勤務。

業ということでしたので、震災で家を失ったり、夫や親の子育て協力を受けられなかったりした、産後間もない母子が基本条件でしたが、時にはご主人と3人を受け入れたこともあったといいます。

■子育てのプロが指南役

「入所すると、お母さんの顔が日に日に変わっていくのが分かります。私たちは24時間寄り添っているので、不安なことがあったら、たとえ夜中でも、すぐに話を聞いて、一緒に対応してあげます。食事の心配もいりませんから、ここではお母さんは子育てだけに専念できるのです。産後のお母さんは本当に疲れていますから、そうしたことから解放されるだけで、心身を回復できるし、すると赤ちゃんの表情もどんどん変わっていくんですね。」

産後のお母さんは授乳したと思ったら、おむつを替えて、また授乳、と、とにかく昼夜休む間もなく、大変です。そこに放射能への不安が重なれば、ストレスもマックスで、食欲もおち、母乳も出なくなる、という負の連鎖。福島の母子の状況は深刻です。助産師はいわばプロの子育て人。"おひさま"で助産師と1～2週間過ごすことで、日々の小さな不安を持ち越すことなく、都度解消して少しずつ子育てに慣れていき、帰るころには肩の力が抜け、いいお母さんになっています。

■産後ママの駆け込み寺

"おひさま"では昨年の8月から今年の6月までに延べ31組を受け入れてきました。

「被災母子支援ということで始まったこの取り組みでしたが、気がつくと、近年の核家族にみられる孤立している母子の、駆け込み寺のような存在になっていたのです。そして、今こそこうした場所が求められているのではないか、と強く感じています。」

しかしながら、被災地支援として、東京里帰りプロジェクトの助成金は今年3月まで。掛け合って6月まで延長してもらい、4月以降はそれまで1日3食付2,000円だった利用費を3,000円に値上げしても、経営的にはかなり厳しい。

「助産院や産科で産後の母子を受け入れている施設もあるのですが、利用料が高く、誰でも気軽に、というわけにはいかず、"おひさま"の利用料もこれ以上は上げたくないと思っています。」

"おひさま"は二瓶さん他県内各地の助産師6名が交替で活動していますが、そのお一人辺見間智子さんは白河から車で1時間近くかけて通っているといいます。大雪の季節も関係ありません。このような状況下で、ほとんどボランティアの人達で、いかに存続させていくか、岐路に立たされている状況が続きます。

「いくつかマスコミ等が取り上げてくれたり、「ぜひ続けて欲しい」「自分の産後を思い出し、使って欲しい」と法人や個人で寄付してくださったり、行政に「こんないい取り組みを止めさせないで」と働きかけてくれた善意に支えられ、何とか頑張りたいと思っていますが…このままでは10月まで保って精一杯かもしれません。」

■悩み多き子育てママのサロン

最近は、授乳中のお母さんに多い悩み「おっぱいトラブル」の問い合わせが増え、今後は入所者のためだけの"おひさま"ではなく、子育てをするお母さんが集える場所にしていきたいといいます。

「戦後全国に設置された母子健康センター。今は妊産婦の栄養指導や新生児の育児指導、離乳食指導、予防接種、定期検診などを行う場所になっていますが、昔は助産師が産後1年未満の母子を診ていました。その機能を復活させたような場所が"おひさま"で、こうした取り組みが全国に広がっていくことを心から望んでいます。

そのためにもモデルケースとして、"おひさま"を存続させることが不可欠なのです。」

年間1,000万円あったら、どうにかやりくりしていける計算です。どうですか？たかが1,000万？されど1,000万？昨今定数是正が叫ばれる国会議員一人の年間給与の半分にも満たない予算です。

■先輩看護師・助産師としてのエール

「私は"温故知新"という言葉が好きです。『母子健康センター』の復活もそうですが、古いものを訪ね求めてみると、新しい知識にたどり着くことがよくあります。ですから、若い看護師さんも、新しい技術や知識を学んでいくのはもちろんですが、前に学んだことや昔の事柄をもう一度調べたり考えたりして、新たな道理や知識を見い出し、そして自分のものにしてほしい、と願っています。」

最後に、二瓶さんが看護師から助産師になったきっかけは？

「出産・子育てで看護師を休んでいたとき、助産師だった義母が『財産を残したり、物をあげたりできないけど、助産師の資格をとりたいなら、子供はみてあげるから、勉強をしたら』と言ってくれたんです。そうしてなった助産師は義母からのプレゼントなので、自分もいつも誰かのために何かしなくてはとずっと思って活動しています。」

全身から優しさがにじみ出てくるような二瓶さん。その満面の笑みを向けられたら、赤ちゃんも、お母さんも、誰もが心が安らぐに違いありません。

インタヴュアー／石原 裕子（事務局）

「雪深い中通うのは大変でした。」
おひさまの助産師仲間
辺見 間智子さん

私も応援したい!! ひとはココへ。
（寄付・義援金も受け付けしています）

会津助産師の家　おひさま
住所：福島県会津若松市花見が丘2丁目10－25
電話：0242－85－8303　FAX：0242－85－8303
に直接、もしくは
一般社団法人　福島県助産師会
電話：080－2821－3212
詳細はHPから
http://fukushima-midwife.org/index.html

アロマで応援！

看護職は人と接し、病によりそうお仕事だから、
心身ともに健康でタフさが求められるでしょう。まずは、自分ケア。
Willnext magazine では、アロマセラピーを通じて、
そんなあなたの「リラックスとキレイ」を応援していきます。

夏の暑さを乗り切る助っ人―ペパーミント

温暖化の影響か、毎年「今年の夏は暑いね」という言葉が飛び交う季節。それでも、昨今は私たちの環境問題意識も高まり、なるべくエアコンに頼らない工夫が個々や企業と社会全体に拡がりつつあります。お風呂の古湯を内水、ゴーヤを栽培して緑のカーテンを作る？それとも、環境に配慮したエアコンに買い替える？そんなエコアイデアの一つにとっておきアロマを加えてみてはいかがでしょうか？

脳はメントールにだまされやすい？

ガムや練り歯磨きで誰もが一度は嗅いだ事のある、あのすーっとしたハッカ（薄荷）の香りの主成分はメントールです。メントールの中でもℓ-メントールは冷感作用が有名。メントール入りの飴を舐めたり、メントール入りのお風呂に入った実験では、実際の体表温度は下がっていないのに、涼しい、もしくは寒さを感じることが示されています。これは、ℓ-メントールが直接神経を刺激し、冷感受容体（ヒトが冷たさを感じるタンパク質）に作用するため、脳がだまされた状態となり、あたかも冷たいものが触れたのと同様の反応をもたらすから。このメントールをたっぷり含んだ植物がペパーミントです。

飲み物に添えられたミントにも意味がある。

今年何かと話題の英国の夏の風物詩「ピムス」というカクテルにはキュウリとミントが欠かせません。ピムス以外でも冷たい飲み物の上にペパーミントを浮かべているのは、彩だけでなかったのです。ペパーミントは栽培がとても容易なので、特に暑い季節はキッチン周りに一鉢置いて、採りたてを料理に加えれば風味もあがり、涼しさも倍増するので、フル活用させたいもの。

ミントスプレーで心身のクールダウン

ペパーミントの精油を使えば、さらに用途は広がります。夏の入浴は気持ちよいけれどその後の汗が、という場合は、精油を１～２滴、お風呂場の床に垂らしてから入りましょう。揮発した精油がちょうどミントのミストサウナを演出してくれ、入浴後も爽やか。精油をエタノールで希釈し、精製水を加えた（精油：10滴、エタノール：10mℓ、精製水：90mℓ）ボディスプレーを作っておくと非常に便利です。このスプレーを首にひと吹きしただけで、一瞬にして5℃近くも肌の表面温度が下がることがサーモグラフィーによって示されたりもしています。冷蔵庫におしぼりを冷やしておき、さっとひと吹きしてから使えば、夏の外出で熱くなった心身をクールダウンしてくれること間違いなし。またペパーミントには殺菌作用もあり、汗臭さのもと細菌の繁殖を防ぐので消臭のダブル効果が期待できます。

ペパーミントで地球温暖化防止に貢献？!

部屋全体にはアロマランプなど専用の精油の拡散器があればベストですが、なくても、このスプレーを室内に散布したり、貝殻や軽石をおいてそこに１～２滴落とすだけで清涼感が広がり、冷却効果から冷房の使用を1℃抑えることができるかもしれません。ひいては電力とCO^2の大きな削減に貢献したことに。ナチュラルなエコクールの代表選手「ペパーミント」を取り入れた暑い季節のアロマ生活、ぜひ今日から始めてみてはいかがですか？

※産地や蒸留法によっても違いますが、ペパーミントの精油は妊娠中、授乳中、新生児、乳幼児への使用は避けるというのが一般的な見解です。その他の注意事項としては、高濃度、広範囲に使用しない。

他にもHPでは、アロマセラピーのメカニズムや精油ガイドなどを掲載していますので、ぜひご参照ください。

ペパーミント

植物学名 *Mentha x piperita* L
［シソ科］
抽出部位：開花時の先端部分

アロマな相談室

アロマセラピーや
ナチュラルライフに関する
ご質問にaromarukoがお答えします。

相談内容を見る&質問する

Willnextの加入者はHP
http://www.e-kango.net/selfcare/aroma/index.html
からパスワード入力でアロマな質問もできます。
英国の資格を持つアロマセラピストが
答えてくれるので、Let's Try!!

「眠れない」

看護職の「眠れない」は、医療事故につながることが明らかにされており、おろそかにできません。
睡眠はヒト、とくに看護職においては非常に重要な位置を占めるといえます。たかが「眠り」、されど「眠り」。
快適な睡眠は、心身の健康、ミスのない仕事、そして人生の3分の1に快適をもたらすといえるでしょう。
Willnext magazineではみなさんの「眠れない」をサポートしていきます。

第1回「心地よい眠り」のために知っておきたい12の法則

「心地よい眠り」を理解するために、まずは基本的な原理を知ることから始めましょう。

1 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと

●睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となりますのでご注意ください。

2 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

●現在使われているベンゾジアゼピン系の睡眠薬は、従来のものに比べ安全性が高くなりました。
●一定時刻に服用してから就床します。
●アルコールと併用しないでください。

3 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分

●睡眠時間は、9時間必要な人も居れば、5時間でよい人も居ます。また季節でも変化しますので、特に「時間」にこだわる必要はありません。
●歳と共に必要な睡眠時間は短くなります。

4 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス方法

●刺激物は睡眠の敵、就床前4時間のカフェイン摂取、就床前1時間の喫煙は避けましょう。
●スムーズに入眠するためには、心身のリラックスが重要です。軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、ストレッチングなどが効果的です。

5 眠たくなってから床に就く、就寝時刻にこだわり過ぎない

●早く眠ろうとして早めに床に就いても、なかなか眠れるものではありません。
●眠ろうと意気込むと、逆に頭を冴えさせ、寝付きが悪くなってしまいます。

6 同じ時刻に毎日起床

●早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じることになります。
●休日に朝遅くまで床で過ごすと、その夜なかなか眠れず、翌日の朝がつらくなります。

7 光の利用で良い睡眠

●目が覚めたら日光を浴び、体内時計をスイッチONします。
●夜間の室内照明に注意しましょう。明る過ぎてしまうと、身体が眠る準備に入れません。

8 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣

●朝食は、心と体の目覚めに重要です。夜食を摂る場合は、ごく軽めにしてください。
●運動習慣は熟睡を促進します。

9 昼寝をするなら、15時までの20～30分

●日中の激しい眠気の解消に有効です。ただし長い昼寝は、かえってボンヤリするもとになります。
●夕方以降の昼寝は、夜の睡眠に悪影響を及ぼします。

10 睡眠中の激しいイビキ、呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は要注意

●背景に睡眠の病気が考えられます。専門治療が必要です。

11 十分眠っても日中の眠気が強いときは、専門医に相談を

●長時間眠っても、日中の眠気で仕事や学業に支障がある場合は、専門医に相談しましょう。
●車の運転に注意してください。

12 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きを

●寝床で長く過ごしすぎると、熟睡感が減ります。
●あえて睡眠時間を短くすることで、深い睡眠が得られる場合があります。

※「睡眠障害の対応と治療ガイドライン」より

資料提供:東洋羽毛工業(株)商品開発部　ホームページ ***http://www.toyoumo.co.jp/***

Willnext

福利厚生サービスとくとく情報

毎回最新の福利厚生サービスや、お得な情報を掲載していきます。

個人会員様向け

一流ホテルの宿泊が割引に！

●会員の皆様は、ホテルオークラ、ホテルニューオータニ、ニューオータニイン札幌、ホテルニューオータニ幕張、ホテルニューオータニ大阪、ホテルニューオータニ博多などの**全国一流ホテルを割引価格**でご利用いただけます。

●**一般の利用価格の23%～30%割引**が可能です。

●各ホテルの詳細は、直接ホテルへお問い合わせ、その際「東京海上日動火災保険様向け特別プラン」とお伝えください。

老舗のホテルオークラ東京の場合宿泊利用料金の一例

スタンダードタイプの部屋	
2名利用	~~46,600円~~ ➡ 28,000円/1泊
1名利用	~~40,625円~~ ➡ 25,000円/1泊

人生の様々なアニバーサリーに、一生懸命頑張った自分へのご褒美に、非日常のひと時を過ごすことで、明日の看護の活力につなげて！！

施設様向け

診療報酬加算対象の「医療安全研修」を無料で！

平成19年度の改正医療法により、病院、診療所等における医療の安全を確保するための指針の策定、従業員対象の研修等を年2回程度行うことが義務づけられました。そこで当会では施設単位でWillnextに加入している場合、福利厚生サービスの一環として、「医療安全研修」を無料で実施することにいたしました。研修内容は以下の豊富なメニューから選べ、講師は医療安全のプロフェッショナルばかりです。もちろん、診療報酬の加算対象の一つの条件なので、施設にご活用いただくのはもとより、看護職の方にとってはスキルアップにつながるサービスです。

東京海上日動メディカルサービス㈱が提供する研修会を受けたい！

医療安全の専門家集団である東京海上日動メディカルサービスのスタッフは、医師、心理学・医療経営管理学の専門家、薬剤師、看護師、厚労省OB,弁護士など、すべて医療現場の豊富な経験の持ち主です。その蓄積されたリアルデータにもとづき、医療安全の基礎知識から、すぐに役立つツールの提案等々、具体的でわかりやすい研修を提供してくれます。

研修メニュー

●**今改めて考える医療安全**
リスクマネジメントの基礎的な考え方から取組までを具体的事例で解説

●**ヒューマンエラーの基礎**
エラーはどうして起こって、どのような事故につながるかを事故事例で考える

●**事例の見方と検討のヒント**
ヒューマンエラー事例の発生要因分析と再発防止策の立案にむけて

●**患者・家族と医療職とのよい関係を築くために**
何に注意してどうのように対応するのがよいのかを具体的な場面で解説

●**事故発生時・発生後のコミュニケーション**
実際に事故が発生した場合の情報伝達と患者・家族への対応について解説

●**安全を守るための職員間のコミュニケーション**
コミュニケーションエラーを防ぐ方法を具体的事例で解説

●**報告・連絡のためのコミュニケーションツールを学ぶ　～SBAR～**
実践に役立つ、患者の状態変化と適切に伝えるコミュニケーションツールを学ぶ

●**医療現場における個人情報の取り扱い**
医療現場での個人情報の取り扱いについて、具体的な対応方法を解説

「Willnext」相談窓口回答スタッフの研修を受けたい！

Willnextの回答弁護士は特に医療事故や医療現場の個人情報、クレーム等々を得意としています。それぞれ、現場に即した具体例をあげながら、対策方法を提案してくれるので、明日からの取り組みにすぐ活用できるのが嬉しい。また、こんなテーマで医療安全の研修をしたい、という声にも耳を傾けます。医療を取り巻く環境は日進月歩。常に最新の情報を取り入れ、安全対策に取り組みたいもの。

過去の研修メニュー例

●**看護師の業務と法的責任**
●**医療紛争の現状と対策**
●**医療事故と刑事裁判**
●**医療を取り巻く環境―リスクと法的責任**
●**医療現場での個人情報の取扱いについて**
●**行為者責任と指導者責任**

詳しくは日本看護学校協議会共済会 事務局　0120−541713までお問い合わせください。

会員限定Web相談窓口を上手に活用したい!!

「Willnext Web相談窓口」は、特に「e-kango」「Willnext」加入者限定で法律、税務・会計、労務、心の悩みの専門家にメールで気軽に相談できる窓口です。
医療従事者の仕事は対患者さんであったり、そのご家族であったり、医師をはじめ他の専門職や、科を超えての連携プレーが必要であったりするので、
コミュニケーションの齟齬によって生まれるストレスやトラブルは必至かもしれません。時に専門的な知識が必要なこともあるでしょう。
そんなときは、一人で抱えていてもなかなか答えは見つかりません。でも専門家の扉をたたくのは気が重いし、アポをとるのも大変。
「会員限定Web相談窓口」はメールで相談できるので、自分の都合のよい時間にできるのもうれしい。
ID(e-kango)とPW(VnS3)を入れるだけで、相談開始！！

日本看護学校協議会共済会のHP
☞ https://www.e-kango.net/

■日本看護学校協議会共済会TOPページ

会員限定Web相談窓口ボタン

ログイン画面

相談窓口に入るためにはID・PWが必要です。ID・PWは加入者証に記載しています。最初にログイン画面で聞かれますので、入力してログインしてください。

■会員限定Web相談窓口

ログイン後はあなたの「聞きたい」相手を選んで、早速メールで相談してみてください。

- ベテラン先生
- 法律等の専門家
- ココロの専門家
- 看護士仲間

さまざまなその道のエキスパートが回答します！

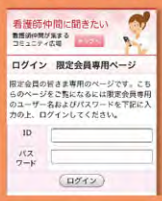
お電話でのご相談はフリーダイヤル☎0120-541713まで

看護師仲間のコミュニティ広場

「先輩看護師に聞きたい」がスマートフォンでも利用できるようになりました!!

病に休みがないように、看護のお仕事に終わりはないといっても過言ではないでしょう。家に帰ってパソコンを開くそんな時間も惜しいほど忙しいかもしれません。でも、たまにはほっと一息ついて、誰かとせめてメールで会話したい！！　そんな声を受け、WillnextのWebコミュニティ広場をスマートフォンでも活用できるようにしました。Willnext仲間の輪をどんどん広げませんか？

☞ https://www.e-kango.net/sp/



「e-kango」は、平成25年度から「Willnext」に改称いたします！

「e-kango」は、平成25年度から保険種目を拡張し、「Willnext」（ウィルネクスト）に改称することにいたしました。
現在ご加入の保険種目はそのままで、新しい保険種目には安価な保険料で任意にご加入いただけるようになります。

平成24年度

e-kango

①看護職賠償責任保険
②普通傷害保険
③団体長期障害所得補償保険
●福利厚生制度
※①～③を任意に選択

Will-next
～ウィル ネクスト～

①看護職賠償責任保険
②普通傷害保険
③団体長期障害所得補償保険
④医療保険
●福利厚生制度
※①②が基本セット、③④はオプション

平成25年度

Willnext

①看護職賠償責任保険
②普通傷害保険
③団体長期障害所得補償保険
④医療保険
⑤がん保険 New!
●福利厚生制度
※①～⑤を任意に選択

●現状のままご継続される場合は、特段のお手続きは不要です。
●新しい保険種目に追加ご加入される場合は、ご加入手続きが必要です。
詳細は、平成25年1月上旬に送付予定の「更新のご案内」でお知らせいたします。

補償に関するお問い合わせ先
「e-kango」「Willnext」取扱代理店
（株）メディクプランニングオフィス
フリーダイヤル：0120-863755

Willnext Magazine

発行日　2012年9月1日
発行所　一般社団法人 日本看護学校協議会共済会
発行者　佐藤 仁作
編集者　石原 裕子

お問い合わせ先
一般社団法人 日本看護学校協議会共済会
〒104-0033
東京都中央区新川2-22-2 新川佐野ビル6F
TEL.0120-541713　FAX.03-3206-3100
Email：will-connect@e-kango.net