

# 奈良県看護協会

実施日：平成15年3月6日(土) 9日(火) 13日(土)  
17日(水) 18日(木)

場 所：奈良県看護研修センター

テーマ：心の声をキャッチボールする

対 象：県内で就業している看護職で定年退職を迎える予定者、  
すでに定年退職されている看護職

定 員：100名

3月6日 (土)

9:30 ~ 10:00

## オリエンテーション 研修の趣旨説明

講師：(社)日本看護協会中央ナースセンター 業務部長 奥村元子

研修の開催に先立ち、この研修の目的・方法と期待される効果について説明を行いました。

### 【講義の概要】

今回の研修は、日本看護協会が平成15年度厚生労働省看護職員確保対策特別事業補助金を受け、奈良県看護協会のご尽力をいただき実施の運びとなりました。定年退職の時期を迎えられるとはいえまだまだお元気な皆様に、今まで培った看護の「技」とネットワークを生かして、さまざまな場所でご活躍いただきたい。奈良県看護協会の実績ある看護ボランティア活動に今後加わっていただくことを含め、この研修を皆様が「セカンドキャリア」に踏み出すきっかけとしてくださることを期待申し上げます。

10:00 ~ 12:00

## 定年後のセカンドキャリア開発 地域で生きる高齢者

講師：(財)奈良県長寿社会推進センター 理事 川合紀子

高齢者の社会活動についての啓発普及活動、生きがいと健康づくり、指導者の育成等さまざまな事業を展開している財団の取り組みを踏まえ、定年後のセカンドキャリアについてお話しいただきました。

### 【講義の概要】

#### 1. スピードが速い日本の高齢化

現在の日本は、急速に進む少子化と高齢化によって人口の世代構成に変化が起きている。現代の高齢者は公衆衛生や医療技術の進歩により過去に比べ長い期間を健康に過ごすことが可能となっており、高齢者の約8割は健康である。

#### 2. 長くなった人生 豊かな第2現役期

長期化する老後を支える基盤としては、次の4つの要素が挙げられる。

心と体の健康.....豊かな老後のために大前提となるのは健康。

経済的安定.....年金の受給だけでなく、高齢者の参画に対応した多様な働き方が必要。

社会的つながり.....生きがいを得るために、自分のために何かをすること・誰かとの関係に意味を持つこと・他人のために何かをすることが大切。

自己実現.....高齢期は組織の枠組みから解放され、やりたいことを実現できるチャンスでもある。

#### 3. 生き方のモデルのない時代からモデルをつくる時代へ

従来の性別役割分業観に基づく「男は仕事、女は家庭」といった価値観や「定年まで勤めれば老後の生活は安泰」という考え方は、現代を生きる人々の実体に則してるとはいえない。現代はかつて経験したことのない少子高齢社会の中で、新たな生き方のモデルをつくる時代であり、これからの日本の高齢者の生き方が「豊かな高齢期のモデル」となり得るものであることを願う。そのためには、男女共同参画型の社会を作っていくことが重要である。

#### 4. 自分らしく生きる

定年後の高齢期を心豊かに輝いて生きるためには、次のことを心がけたい。

豊かな知恵を社会に……経験を活かして社会に貢献する。記憶力や思考力などの身体機能の低下に失意せず、自尊感情を大切に生きる。

地域に生きる・地域と生きる……地域社会の一員として居場所を持ち、なじみの友人、なじみの医師など「なじみ」の人間関係を持つ。

助けられ上手・助け上手……人を助けるだけでなく「助けて」と言える関係づくりも大切。

### 元気な心身を維持するための健康方法

講師：(財)健康づくり事業財団 健康運動指導士 山咲陽子

13:00～16:00

心身の健康を維持するための体力づくりと体力管理を学び、日常生活に生かすため、体操の実技を中心とした講習を行いました。



3月9日 (火)

### 地域で生かすキャリア活動

高齢者医療とくすり

10:00～12:30

講師：(社)奈良県薬剤師会 地域医療担当理事 上野和夫

#### 【講義の概要】

##### 1. 薬の歴史と開発

胃潰瘍治療薬や睡眠薬の歴史、薬によって平均寿命の伸長がもたらされた実例、植物から開発された薬の種類とその効果等について紹介。また、薬の開発を「素材をそのまま利用」「科学的操作を加える」「細菌などの培養」「バイオテクノロジーの応用」の4つに分けて説明。併せて、テーラードメイド医療の実現に向けた医薬品開発の流れやインフォームドコンセントについて取り上げる。

##### 2. 生活習慣病と薬

健康なら21計画に基づき、生活習慣病の薬物療法を中心に食事療法・運動療法も紹介。使用する薬の種類と効果、適用・禁忌などを図表を用いてわかりやすく説明するとともに、薬の誤用や副作用、相互作用等によってもたらされる後遺症のリスクについても触れ、薬を正しく使用することの重要性を改めて訴求する。

## 最近の看護の職場をめぐる動き

### 有資格者としての社会貢献

講師:日本看護協会出版会 副社長 高橋美智

定年を迎えたあるいは迎えようとしている看護職有資格者に今後期待される役割と、この研修会が開催される背景の考察および期待されている成果についてお話しいただきました。

#### 【講義の概要】

##### 1. 専門職看護の発展

「看護」という行為は、産み・育て・護り・看とるという形で長い間家族の機能の一つとして実践されてきた。一つの職業としての専門看護職が誕生するのは近代に入ってからであり、日本においては1948年に公布された「保健婦助産婦看護婦法」によって初めて看護職の身分と業務が定められた。その後社会背景の変化にともない看護職に対する考え方や担うべき役割にも変化が生じてきたことを受け、同法は平成13年に「保健師助産師看護師法」と呼称を改め、条文の一部が改正された。

##### 2. 専門看護職を変化させる要因

看護業務の遂行には、現代における看護の動向を把握することが必須である。

看護・看護管理に影響を及ぼす要因

- ・一般的要因.....少子高齢化の進展、医学・医療の進展、人権思想の高揚、健康に対する意識変化、勤務時間の短縮化、女子の高等教育志向と女性就業者の増加、環境汚染など。
- ・保健医療福祉制度に関する要因.....医療法（病院の類別化）、老人保健法（訪問看護制度）、医療保険制度（基準看護・新看護体系）、介護保険法、健康増進法の施行、保助看護法の改正。医療関係職種ならびに福祉関係職種の誕生と発展など
- ・看護内部にある要因.....看護概念の拡大・業務の増大、看護学の進展（理論化・専門化）、高等教育化の進展、看護職者の意識変化、看護人材の質・量の変化など

21世紀の看護を担う看護職

看護に関わる社会的要因の将来予測に基づき、社会保障の構造改革が行われようとしている中、看護業に従事できる有資格者が世代を超えて協力体制を築き、行政府や看護職能団体から示されている指針や提言を拠り所に自己変革や組織改革を遂げることが必要である。

##### 3. 看護界の喫緊の課題

看護事故・過誤の防止が看護界の喫緊の課題となっている。その対策として、施設等においては、過去の事例を元にしたケーススタディ、ガイドラインの活用・チーム医療の確立といった組織的な取り組み、記録の充実と開示、自己評価と他者評価による質の向上、労働安全衛生マネジメントシステムの確立、学習・教育体制の確立等が行われている。地域においては、在宅医療・介護の充実、「まちの保健室」事業の推進、災害時看護支援体制の構築、ケアワーカー育成事業等への協力といった取り組みが図られている。これら地域における取り組みに、セカンドキャリア世代の看護職の資する役割は大きいと考えられる。

##### 4. 医療提供体制の改革

近年の医療提供体制の変化の動向としては、人権・患者尊重の重視、ハイレベルで効率的な医療・看護の提供、人材確保と資質の向上、介護保険制度の見直しといった動きが見られる。こうした変化の中、明日の看護の責任を担う有資格者として、年齢によらずそれぞれに力量を発揮していくことが強く求められる時代を迎えている。

3月13日（土）

## 相談の対応と処理方法

講師：板橋区人事課健康管理室 保健師 青山幹子

10:00～13:00

相談者と心を通わせる相談対応のあり方と、相談に係る情報の整理・活用方法についてお話しいただきました。

### 【講義の概要】

#### 1. 定年後の生活設計

仕事の責任から逃れ、子育て等の家庭生活の役割も軽くなった定年後は、人生の中で一番「自由人」として生きられる至福の時間であると認識し、定年後の看護職の生活設計を以下の3点から考えたい。

経済的基盤の確認……年金の活用

健康の維持……健康診断の実施

生きざまさまざま……新たな看護分野の開発

例) 訪問看護ステーションの機能拡大(内容・対象)、旅行ナース、第三者評価への参入、ケアマネジャー資格取得、人材派遣業への登録など

#### 2. 面接技術

地域における相談場所の問題点ならびに「まちの保健室」の相談業務のポイントは以下の通り。

相談場所の課題

相談者のニーズがつかみ難い、相談場所のプライバシーの確保、身体的データに乏しい、継続性が取れにくい

相談業務のポイント

「まちの保健室」は、開催方法としてイベント型と常設型がある。相談を受ける看護職にもそれぞれに得意分野があことから、柔軟な対応が必要である。看護職は「誠実にあなたのことを考えています」という姿勢(心)で接し、相談者の言い分を中心に解決策を考えることが大切である。

#### 3. アセスメントする上での必要事項

次の4点に留意してアセスメントを行う。

医学的視点、社会(生活)的視点から見る

相談者の身体状況、空気(COPDなど、タバコ)、水

栄養、行動(筋力低下)などのアセスメント

チームアプローチの実施

## 相談内容の活用方法

オンブズマン活動から見えるもの

講師：(有)たむらソーシャルネット 取締役・社会福祉士 田村満子

利用者に対する福祉サービスのへの取り組みとして始まった施設オンブズマンの活動経験から、苦情の解決を目的とした相談対応についてお話しいたしました。

### 【講義の概要】

#### 1. 代弁機能の必要性

オンブズマンとは、もともとスウェーデン語で『代理人』という意味であり、サービスの利用者の「声」を代弁する機能を果たすものである。オンブズマンの活動は、すべての利用者は事業者と対等な立場で「契約」によってサービスの利用を進めていくという考え方に基づいて行われる。

#### 2. 「声」に近づく

オンブズマンとして利用者に面接をするために施設を訪問した際、施設内では日頃当たり前となっている光景に違和感や疑問を抱く場合もある。こうした第三者が感じる違和感を大切にすることが、サービスの質の向上につながる。また、利用者の「声」をきちんと聞くためにも、信頼関係の構築を地道に行うことが必要である。

#### 3. 「声」を引き出していく姿勢

オンブズマンの仕事は、苦情申し立てを受けて調査するだけでなく、進んで具体的な問題について調査することも必要であり、隠れたニーズや顕在化していない苦情を発見していくことも含まれている。利用者の暮らしを知り、「声」を引き出していく姿勢が求められる。

#### 4. すべての「声」を受けとめることで見えてくる全体像

利用者側の苦情解決にあたっては、まず利用者の話をすべて聞いた上で、要望なのか、苦情なのか、わがままなのかを見極め、その利用者は本当は何を望んでいるのかを把握し、どうするのがその人にとっていいのかを考えていく。オンブズマンは決して事業者の告発をするのではなく、利用者と事業者の橋渡し役である。

#### 5. 公正・中立・独立

オンブズマンが公正、中立、独立の立場で苦情・相談に対応していくためのポイントは以下の4点である。

- 利用者の代弁を可能にする人材と事業者
- 苦情解決責任者との関係
- 苦情受付担当者との関係
- アンケート・意見箱・巡回等の工夫

#### 6. 苦情解決を本当に可能にするのは当事者

問題解決を行う主体は、最終的には事業主あるいは施設の組織であり、オンブズマンは日常的に組織全体で取り組むことへの「気づき」を支援する役割を担っている。こうした「気づき」への視点として欠かせないものは次の4点である。

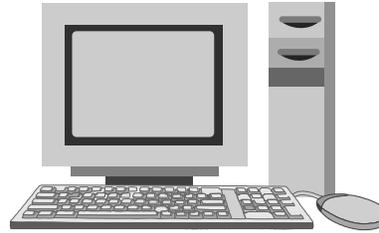
- なぜその苦情があがってきたのか
- 二度と同じ苦情が発生しないためにどのような取り組みが必要なのか
- 情報は公開されているのか
- 契約、サービス提供に関して、説明は果たしているか

3月17日 (水)

## インターネット情報の収集とその活用

講師：(有)テクノクラフト 管理工学研究所公認トレーナー 宝蔵顕治

接続の仕方、ウェブサイトからの情報収集、Eメールの送受信、添付ファイルの扱い方等、インターネットの活用方法を実践的に学びました。



10:00～12:30  
13:30～16:00  
(午前・午後いずれかの2部制)

3月18日 (木)

## 社会保障 年金と税法について

講師：(株)日本経営 財務指導部 藤原ますみ・岩田健

企業のコンサルティングに実績を持つ 株 日本経営の方に年金と税法についてお話しいただきました。

### 【講義の概要(今から始める年金受け取りプラン)】

#### 1. 年金の仕組みを確認しよう

年金制度の仕組みを理解した上で、自分が老齢基礎年金の受給資格期間短縮特別対象者にあたるかどうかを確認。さらに老齢基礎年金の繰り下げ・繰り上げ受給を紹介。その後、老齢厚生年金について解説を行った。

#### 2. 年金受け取りまでに準備しておくこと

- 55～59歳……社会保険事務所で年金見込額と加入履歴の確認を行う
- 60歳になったら……特別支給の老齢厚生年金の裁定請求を行う
- 65歳になったら……老齢基礎年金の裁定請求を行う

#### 3. 年金の受け取り手続き

裁定請求の申請後、年金証書と年金裁定通知書が送付され、指定口座に偶数月にまとめて2か月分振り込まれる。また、毎年「現況届」の提出を行うことが必要である

#### 4. 公的年金新制度のポイント

- 離婚時の年金分割が可能になる
- 在職老齢年金制度の改正により一部支給停止基準額の引き上げられる
- 70歳以降の在職老齢年金制度適用
- 老齢厚生年金の繰り下げ受給が可能になる
- 生涯基礎年金と老齢厚生年金の併用が可能になる
- 2005年から公的年金等控除が縮小する



10:00～12:00

## 【講義の概要(退職時とその後に関わる税金のお話)】

### 1. 退職時

住民税について.....何月に退職するかで税収方法が異なる。

確定申告について.....所得税は見込額が給与から天引きになるため、退職の翌年に確定申告をして所得税の精算を行う。

退職金にかかる税金について.....税制上の優遇措置がある。事業所に退職所得の受給に関する申告書を提出する。



### 2. 退職後

年金にかかる所得税について.....老齢年金からも所得税が源泉徴収される。

確定申告について.....公的年金のみが収入である場合でも確定申告をした方が有利なケースが多い。

13:00 ~ 16:00

## 期待されるセカンドキャリア

よりよく生かそうもてる能力 (グループワーク)

話題提供者: 看護ボランティア部

柴野ノブエ、本多アサエ、岡田登志、辻谷美己子、杉嶋千代子



話題提供者の話聞いた後、2つのグループに分かれてディスカッションを行い、その後の発表では「参加して感じたこと、思ったこと」「今から、私のできること」をテーマに自身のセカンドキャリアへの展望を述べました。

### 【話題提供の内容】

**地域は、看護職のボランティア活動を今、なぜ必要としているのか(柴野ノブエ)**

病院の経験や知識だけではこれからの高齢社会における看護職の役割は果たせないと感じ、看護ボランティアの会を設立した。自分の持っている知識や技術を自らの利益のためだけでなく、市民のため、地域のため、看護職全体のために役立てる意識が看護職には不足しているとも感じている。こうした活動は一人が始めることで、周りにも広がっていくものであるという観点からも研修参加者には看護の輪を広げる役割を担って欲しい。誰かのために力を合わせていくことは、生きがいや人生のクオリティにも資するものと考えている。

**介護認定審査委員会委員として関わった中から見てきたこと(本多アサエ)**

介護保険認定審査員は医療・保健・福祉の分野から成る5名で構成されるが、医療に関してはドクターが前に出てくる傾向がある。しかし、審査の中で重要なのは「介護の手間や時間」を計ることであるということを考えると、看護職の方がそれを正確に計れる側面もあるように思う。認定審査においては、看護職は医師と同等の立場で関わることができる。そのことがひいては、介護保険認定の客観性・公平性を保つことにもつながると考えている。

### ホームヘルパー2級養成講座実技講師から見てきたこと（岡田登志）

ホームヘルパー2級の看護実習で感じるのは、年齢・性別・動機等さまざまな受講生の指導にあたり、同じ言葉でも相手によって受け止め方や理解の仕方が異なることの難しさである。また、気づかない内に専門的な看護用語を使用していることもある。こうした講習に際しては、ヘルパーになろうという相手の気持ちに沿って一緒に考える姿勢が必要だと感じている。また、豊かな経験を持つ看護職が地域で活躍することで、世間一般における看護師像のイメージアップを図って欲しいと願っている。

### デイケア事業に関わって見てきたこと（辻谷美己子）

定年後に福祉施設のデイケアに関わりたいと考えたのは、生まれ故郷の高齢者のために何か役に立ちたいという思いからであった。業務内容は、利用者の送迎、緊急時の対応、異常の早期発見、感染防止、着脱の介護、排泄の介護と多岐に渡り、体力的な疲労が大きい。しかし、介護職員や事務職員から看護師がいることが安心感につながるといってもらえる喜びは何物にも代え難い。利用者と家族、職員との信頼感を増す上でも、介護の現場で看護師が利用者とドクターとの間に立つことは、意義あることと感じている。

### 病院総合案内から看護職に求められていること（杉嶋千代子）

定年後に総合案内として組織の外から看護職を見て、「患者さん＝お客様」という意識が足りず、職場でのマナーが徹底していないと感じている。患者に選ばれる病院であるためにも、患者満足・職員満足・病院満足のすべてを満たせるようなサービス体制の確立が必要である。患者の健康を考えると、車いすを利用するより時間がかかっても歩く方がいいケースもあり、そのような場合は診察場所まで付き添うといったきめ細やかな対応を心がけている。医療サービスの向上に総合案内の果たす役割は大きいものと思う。

## 【各グループの発表より】

### Aグループ

現職の看護師やブランクがある看護師等さまざまなメンバーがいる中で共通していたのは、有料でも構わないので、このような研修の期間を長く、内容を深くして開催して欲しいという要望であった。その他にも、研修の経験を生かして訪問介護とデイサービスを開業したい、50歳以上を対象とした研修を充実して欲しい、収容とは違う精神科のあり方を学ぶ機会となり有意義であったなどの意見が出た。今から自分ができることとしては、ボランティア活動に参加したい、多くの悩みを抱える社会の問題に看護職として貢献したい、看護教育や後輩の育成にも積極的に関わりたいといった意見があり、多くの学びを得ることができたと思う。

### Bグループ

研修の感想としては、免許を持ってボランティアをするということの意味の重さを実感した、看護職は病院で井の中の蛙になりがちであり患者以外の人とのコミュニケーション能力を身につけることが必要、講義のレベルが高くて手が届かないという思いを抱いた、看護職でなければできないこともあるのではないかと、研修への参加によって目的ができたなど、さまざまな意見があった。これから実践できることについて、共通の結論は出なかったが、それぞれに自分の目標に向かって何かしようという前向きな気持ちになれたと思う。看護の国家資格を持つ者として、70歳までは働いて国民に返さなくてはというつもりで頑張りたい。

### 全大会

最終日の全体会では、5日間すべての研修参加者に修了証が授与されました。



## 受講者の声

講義もよかったです、皆さんからいろいろな情報が聞けたのも大変よかったですと思います。

定年退職にはまだ年数があるが、現状での勤務状況も問題があり、体力的にも若年者との交代の時期を考えるにあたり、参考にしたいと考えた。

近所の同年代の人との会話の中で先生方の講義を話題にしたい。就職して間がないが基礎を教わりその知識を施設でも生かせたらと思う。

定年退職後何をしようかわからない。何か示唆が得られるのではないかと思います。

講義を受けるのは久しぶりだったが、川合先生の話の内容は今からの自分にとってとても大切な話で、あっという間に時間がたちました。輝いた老後を送るために今頑張るべきことがなんとなくわかった気がします。自分でできる運動(ウォーキング)も日ごろ動かさない筋肉も使ってすっきりとした。

福祉施設医務室勤務が長く、看護に関する新しい知識・情報を学習したい。地域ボランティアの勉強をしてきた。専門職としてかかわっていききたい。

今まで不安に感じていたことが整理でき、今後勉強する方向が少しつかめてきたように思う。

免許を持っていても仕事から離れればもう関係ないと思って日々生活していました。もう一度考え直してみる機会を与えていただいたと思う。

デイケア室でヘルパーさんの研修を週4回受け持っていますが、業務との間でバタバタ働いているため、大変新鮮に学ばせていただいた。

退職後何もやる気がないので、今回の研修が何かのきっかけになればと思って参加した。免許を生かし社会に貢献する意義がよくわかった。

勉強会にはずいぶん遠のいていましたので少しでもと参加させていただきましたが、本当によかったと思いました。私にできることを見つけて努力したいと思いました。

オンブズマンの知識を深めること・自身の視野の拡大を目的に参加。介護相談員として最も必要とされる内容の研修であり即応用したい。

看護職は死ぬまで働けることを感じています。自分の立場を考えて頑張っていきたい。

「高齢者医療と薬」の講義がとても面白かった。何気なくすごしてきた(看護職としての)免許がある生活(職業)をもう一度深いところから考えさせられた。

職場で活かせる具体例があり、他のスタッフにも指導して全員で活かせるようにしていきたい。

2年後に退職を控えて、今後の自分のあり方、仕事を続けるかどうか迷っているので参加した。

現代を生きる看護職として必要なテーマは吸収しようと思ひ、参加した。今回の研修で得たことを肝に銘じ、積極的な人生をおくりたいと思う。仕事の関係で2回しか参加できず残念に思う。

定年退職後、免許を生かして活躍されている先輩諸氏の話聞き、とてもよい刺激を受けた。介護保険施行後見えてきた課題は、川合紀子氏の講義と通じていると感じた。

相談対応には言葉は大切に、本をよく読んで言葉を知る大切さや接し方などの再認識をした。

職場で電子カルテを導入準備のため受講。市のパソコン教室を受講して以来でした。今後の役に立てばと思う。

コンピュータ研修の時間を今後も設けてほしい。

はじめてパソコンを触り、大変楽しかった。これからは勉強してメールが送れるようになればと思う。

年金の話はわかりやすく興味深いので、さらに聞いてみたいと思った。

今後の自分なりの目的・進む道が見えた。また、研修に参加して、その後こういうことをやっておりますと報告できるように、明日に向かって頑張りたいと思う。元気な心身で前向きにいけるようにしたい。自分が要介護者にならないように気をつけることも大切だと思う。

とても勉強になった。この4日間の研修を思い出して80歳までは元気で人(若い人たち)に喜んでもらえるように、何かで関わっていきたいと思う。