

### 第12回「Qの会」 研修会報告

10月23日香川大学において、第12回「Qの会」研修会が開催されました。

今回の研修会は、「笑いが糖尿病に及ぼす影響」というテーマで行われました。

講師に、筑波大学大学院人間総合科学研究科看護科学専攻教授・株式会社らびえる代表取締役である林啓子先生をお迎えしました。

林先生は、笑いを科学的に研究され、筑波大学研究グループとともに「笑み筋体操」を開発・株式会社らびえるを設立しその推進を行っています。

研修では、笑いのメカニズムについて解剖生理学や大脳生理学の分野から話され、吉本興業の漫才師さんと笑いと血糖値についてなどの実験研究を行い科学的に裏付けされた「笑いの科学」について学ぶことができました。

また、実際に「笑み筋体操」や先生が考案された「わかめ溜息」「ハンカチの握手」などを、研修に参加された方々と一緒に体験することで、笑顔の絶えない楽しい研修会になりました。

### 研修会のアンケート結果

第12回研修会参加者42名のうち37名より回答をいただきました。

アンケート結果は、下のグラフをご参照ください。  
構成については「座学・体験・グループワークと学びを深めやすい構成だった」「体験学習では、室内より広い野外でしたらもっと良かった」という意見がありました。

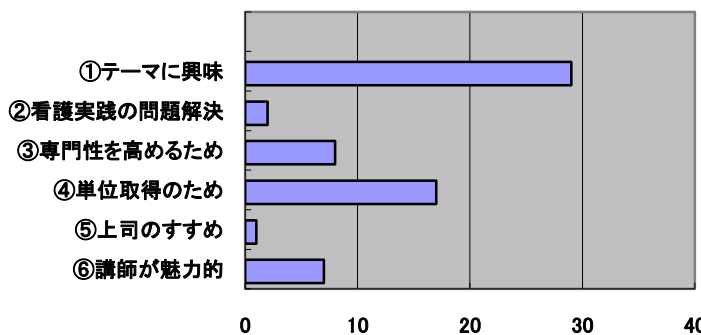
研修会のテーマについては「笑いというテーマは新鮮で良かった」「笑いが健康に及ぼす影響を再認識した」「普段聞かないような内容ですごく興味を持った」「笑み筋体操をして自分自身も筋肉がほぐれたようで良かった」など研修での学びと共に、研修者自身もリフレッシュできたという意見が多かった。

研修会の講師については「楽しくて元気な先生で良かった」「先生の笑顔と話術に、リラックスして研修を受けられた」と好評でした。

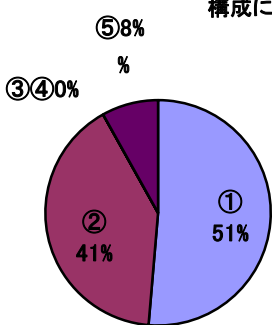
今後の研修希望としては、「フットケアに関する研修」「1型糖尿病への支援」「妊娠糖尿病」「面接方法・記録」などがありました。また、「知識ばかりでなく、今回の様に実際に体験できるものが良い」という意見を頂きました。



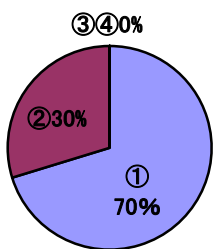
研修会参加のきっかけ(複数可)



構成について



研修会の内容



### 第13回「Qの会」

総会・研修会の案内

日時：7月3日(日) 10時～15時50分  
場所：香川大学医学部看護学科3階 305教室  
メインテーマ  
「薬物療法とリスクマネジメント」  
講師：新瀧薬科大学薬学部臨床薬学研究室准教授 朝倉俊成先生  
香川大学医学部病院医療安全管理部 専任リスクマネージャ 豊嶋克美先生

### 《学会・研修会のご案内》

認定更新のための研修単位が取得できる予定の研修会をお知らせします。

☆第16回糖尿病部会オープンセミナー(香川) 第2群  
日時：2011年5月30日(月) 19時40分～20時40分  
場所：香川県社会福祉総合センター  
連絡先：TEL 087-821-6504

☆第5回日本慢性看護学会学術集会  
日時：2011年6月25日(土)～26日(日)  
場所：岐阜県立看護大学  
連絡先：TEL 058-397-2317

☆糖尿病診療-最新の動向-  
医師・医療スタッフ向け研修会  
日時：2011年6月5日(日) 10時～12時  
場所：国立国際医療研究センター  
連絡先：TEL 03-3526-1144

☆第15回「金沢会場」  
日時：2011年7月17日(日)～18日(月)  
場所：パシフィコ横浜  
連絡先：FAX 043-221-2332

☆第37回日本看護研究学会  
日時：2011年8月7日(日)～8日(月)  
場所：金沢商工会議所  
連絡先：FAX 043-221-2332

《おしらせ》  
Qの会の紹介が、「糖尿病ケア5月号(2011年、Vol.18)」に掲載になりました。ぜひご覧ください。

### 糖尿病看護認定看護師として

スタート

さぬき市民病院 喜田ひとみ

2002年に糖尿病療養指導士を取得当初は、糖尿病教育入院患者用のクリティカルパスの作成やコメディカルスタッフと連携し、模索しながらの患者指導・教育を行っていました。また専門的知識を深め現場で生かせるよう日本糖尿病教育・看護学会での発表や、このQの会などさまざまな研修会に積極的に参加し自己啓発に努めてきました。これらの活動を通じて、糖尿病看護に携わる人たちのネットワークも広がりました。

しかし糖尿病患者と向き合うほど「この目の前の患者にとってよい指導であったのか」「この指導が患者にとって家での取り入れやすいものであったのか」と迷い悩むこともありました。そこで、糖尿病看護の知識をもっと深めたい、患者や家族と向き合いセルフケアへの支援を行いたい、糖尿病に携わる看護師としてのやりがい高めたい、と感じるようになり糖尿病看護認定看護師を目指しました。

教育課程では知識を深めることももちろん「糖尿病をもちながら生活する」ということはどういうことなのか、などクラスの仲間とさまざまなお話を語り、患者を理解することの大切さを学ぶことができました。自分の今までの看護を振り返り「看護とはなにか」と見つめ直せたことも大きな経験となりました。

2010年6月より糖尿病看護認定看護師としてスタートいたしました。これからは、糖尿病患者と向き合い迷い悩むこともあるかと思いますが、患者がよりよく自分らしく生活できるように一緒に模索し、スタッフと共に支援していきたいと思っております。

みなさんも糖尿病看護認定看護師を目指してみませんか？まず、声に出してみませんか？「糖尿病看護認定看護師を目指したいんですけど」と。私にできることがあります。お手に伝いいたします。

### 《会員の声》

私と「Qの会」の出会ひ

J A 徳島厚生連 麻植協同病院 藤岡 美恵香さん

私と「Qの会」との出会ひは人との出会ひです。糖尿病教育を担当する事になり、いろいろな糖尿病学会の情報収集をしている中「香川県の糖尿病教育を考える会」に参加しました。その際、「Qの会」の存在を知り現在も継続して参加させていただいております。「Qの会」ではいろいろな方に出会ひ元気をいただきました。特に「Qの会」広報担当であった故渡辺祥子さんとの出会ひは印象に残っています。徳島で1群を取得できる徳島県糖尿病看護研究会を立ち上げた際、第2回研修会のパネリストとして渡辺さんに御講演いただきました。研修会後に渡辺さんから頂いたメールが、糖尿病看護を行ってほしいという私の心の支えになっているのでここに紹介させていただきます。

先日の研修会、チャンスを与えてくれたこと感謝しております。私の中に糖尿病患者さんのみならず「看護師」としてどうあるべきかから「私の役割は」までいろいろと考えています。副看護部長にも、テルモさんの方から功績として伝えられたように、「渡辺さんは、組織の一員として行動するの、専門性を生かして行動するの、かえりない」といわれました。「両方」といいたかったのですが、ちよつといえませんでした。でも心の中では両方できるような、看護師を目指したいと思っております。藤岡さんの、聡明さは私にとって憧れです。記憶力のすばらしさ、行動力そして人をマネージメントしていく力のすばらしさは、きっと元来素質として持っているもののように思えます。藤岡さんの将来を楽しみにしています。ともに成長しましょう。それでは、徳島のみならず「ありがとう」と言いたくしました機会を与えて下さったこと、心より感謝しております。」とお伝え下さい。またあえる日を楽しみにしています。渡辺祥子

また、今年の研修会では「Qの会」で出会った谷脇さんに御講演をいただき、東京での学会では「Qの会」の皆さんにたくさんお会いし楽しい学会となりました。このように「Qの会」は私にとって、たくさんの方との出会ひの場であるとともに、糖尿病に関する今一番欲しい知識を与えてくれる会です。徳島の糖尿病教育は香川からは大分遅れていると思われませんが、徳島県糖尿病看護研究会も「Qの会」に近づけるようヘルプアップをはかっていきたいと思っております。これからも「Qの会」の皆さんに元氣と知識を与えて下さい、お願いいたします。

◆編集後記：Qの会では、東日本大地震で被災された方々に、心よりお見舞い申し上げます。そして「何か出来る事」を考え続けて行きたいと思っております。



広報担当 木村裕美・串田久美