

生涯
現役時代
到来！

看護職のセカンドキャリア事例集

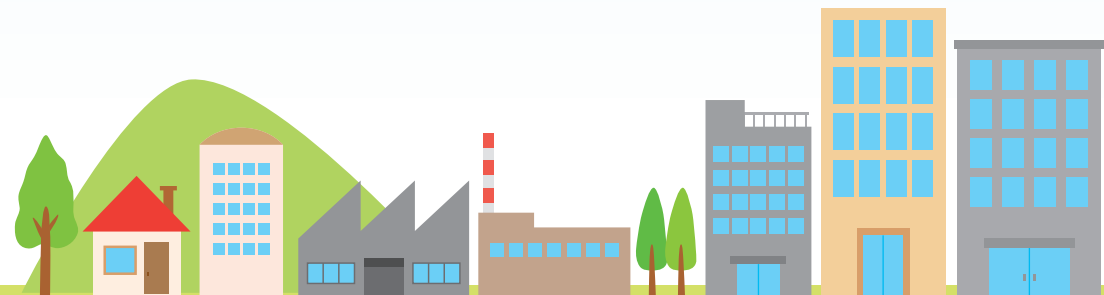
プラチナナースとして 輝くために



リンダ・グラットンの「LIFE SHIFT 100年時代の人生戦略」によると、2007年に生まれた日本の子どもたちが107歳まで生きる確率は50%で、アメリカ、イギリス、ドイツを引き離し、日本は健康寿命が世界一となり、人生100年時代へ突入します。そして、働き方は「教育」「勤労」「引退」の3ステージからマルチステージへ移行すると言われています。したがって、これからのご時世、定年は大切な人生のターニングポイントとして考え、さらにマルチな人生に転換できるチャンスとして捉えるべきでしょう。看護職は若さや情熱だけではできない仕事です。長年の専門分野で培ったスキル、社会的な経験や人間性、そんな諸々の経験が看護の年輪として、味のある看護実践者になり、看護界を支えてきたのです。若い頃を思い返すと、夜勤や変則勤務は熟せても、精神的には自分よりも年上や熟年者に生活指導することは、いささか厳しく、時には心が折れそうになった経験は誰でもあることでしょう。看護の仕事はそのような経験を重ね、包容力や豊かな人間性と責任感を兼ね備えた、そう『あなた』を世間では求めています。

また、定年後の人生は、働くことだけに限りません。学校で、学び直すことができるリカレント教育は看護職では早くから普及しています。例えば、認定看護師、専門看護師、認定看護管理者、大学院(修士・博士)等働きながら学校に行き、生涯にわたる学びを継続している仲間もたくさん存在するのが看護職です。結婚、子育て、介護等でこれまでやりたくてもできなかった方も、定年を機に様々な活動や学習を始めるチャンスです。生涯現役で是非やりたい仕事(学び)を見つける旅に出発しましょう。

公益社団法人 東京都看護協会会長 **山元 恵子**



目次

はじめに

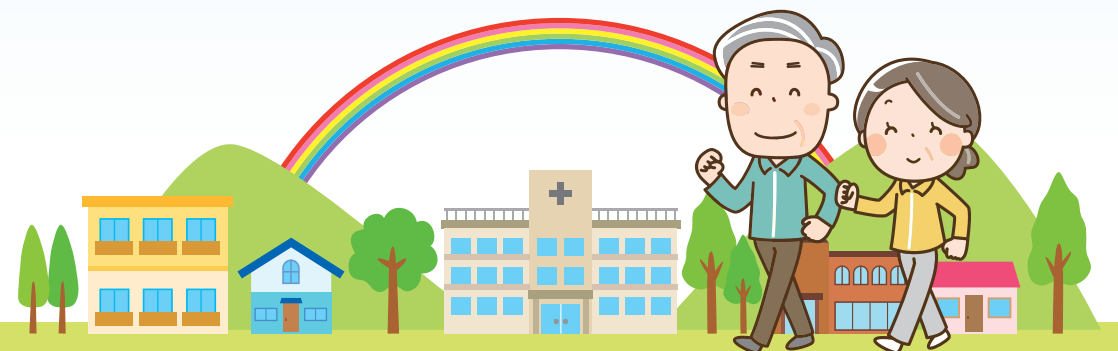
1. 医療・介護を取り巻く状況 2
2. セカンドキャリアで、オンリーワンの花(自分の花)を咲かせましょう 6
3. 定年後の生活設計 10

I. 先輩からのメッセージ

1. 経験を活かして福祉施設で働く 16
2. 趣味も楽しみながらゆっくと働く 18
3. 元気なうちは働こうと誘われて 20
4. ありがとこの言葉に支えられ 22

II. 多様な職場での働き方事例集

1. 慢性期病院、回復期病院、地域包括ケア病棟を持つ病院 24
2. 精神科病院 26
3. 重症心身障害児(者)施設 28
4. 介護老人保健施設(老健) 30
5. 特別養護老人ホーム(特養) 32
6. ショートステイ 34
7. 有料老人ホーム 36
8. 訪問看護ステーション 40
9. 地域活動 42



はじめに





医療・介護を取り巻く状況

東京都福祉保健局医療政策部

「団塊の世代」が全て75歳以上の後期高齢者となる2025年には、東京の総人口は減少に転じ、2030年には都民のおよそ4人に1人が高齢者になるなど、医療・介護サービスの需要の増大・多様化が予想されています。

こうした中、医療・介護が必要な人や、認知症の人など、地域の支援を必要とする都民が、安心して暮らし続けられるよう、地域の実情に応じた地域包括ケアシステムを構築していくことや、医療・介護人材が産産や育児、定年退職等のライフステージに応じて働き続けられる環境づくり等が求められています。

東京都地域医療構想

東京の2025年の医療 ～ブランドデザイン～

『誰もが質の高い医療を受けられ、安心して暮らせる東京』

《実現に向けた4つの基本目標》

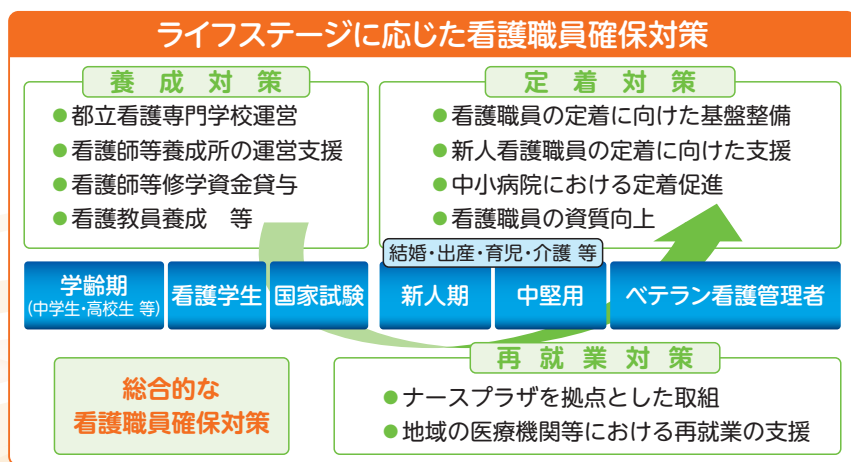
- I 高度医療・先進的な医療提供体制の将来にわたる進展
～大学病院等が集積する東京の「強み」を生かした、医療水準のさらなる向上～
- II 東京の特性を活かした切れ目のない医療連携システムの構築
～高度急性期から在宅療養に至るまで、東京の医療資源を最大限活用した医療連携の推進～
- III 地域包括ケアシステムにおける治し、支える医療の充実
～誰もが住み慣れた地域で生活を継続できるよう、地域全体で治し、支える「地域完結型」医療の確立～
- IV 安心して暮らせる東京を築く人材の確保・育成
～医療水準の高度化に資する人材や高齢社会を支える人材が活躍する社会の実現～

都内の医療施設等に勤務する看護職員（保健師・助産師・看護師・准看護師）は125,774名と毎年増加しており、そのうち50歳以上の方は28,440名（22.6%）にのびります。

今後の医療・介護サービスの需要の増大・多様化に対応する看護職を確保するためには、豊富な知識と経験を有するこの世代の方々が、定年退職後も引き続き看護職として様々な場で活躍していただくことが期待されています。

看護職として培ってきた豊富な知識と経験を、これまで勤めた施設とは異なる施設でも活かすことができるよう、本冊子では、様々な施設・多様な働き方の事例を紹介しています。定年退職後の看護職としての第2の人生「セカンドキャリア」について考えてみませんか。

東京都では、看護職員の「養成・定着・再就業」対策に取り組み、効果的、安定的な看護職員確保施策を推進しています。



● 地域包括ケアシステムについて

2025年を目途に、高齢者に加え、障害者や子供、子育て世代をはじめ何らかの支援を現に必要とし、又は必要となる可能性のある全ての人々が、可能な限り、住み慣れた地域でその有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制(地域包括ケアシステム)の構築が推進されています。

東京都ナースプラザについて

東京都では、「看護師等の人材確保の促進に関する法律」に基づき、医療施設等に従事する看護職員を確保するため、東京都ナースプラザを設置しています。

公益社団法人東京都看護協会に運営を委託し、離職中の看護職の再就職相談やあっせん、再就職に役立つ研修、看護についての普及啓発活動を行っています。



● 無料職業紹介

東京都ナースプラザでは就業相談や職場紹介を行っております。

窓口では看護職の相談員がキャリアプランをお聞きし、プランニングシートを作成する等、職場探しへの支援をいたします。

また、定期的に就職相談会も開催しています。



● 研修

高齢者看護や在宅・地域看護に役立つ研修を行っています。再就業に向けた研修や中小規模病院の看護職を対象とした研修は無料で受講することができます。



その他にも様々な事業を行っています。詳細は、東京都ナースプラザのホームページをご覧ください。



東京都ナースプラザ <https://www.np-tokyo.jp/>

東京都ナースプラザ

〒162-0815 新宿区筑土八幡町4-17 東京都看護協会会館1階
tel: 03-3359-3355

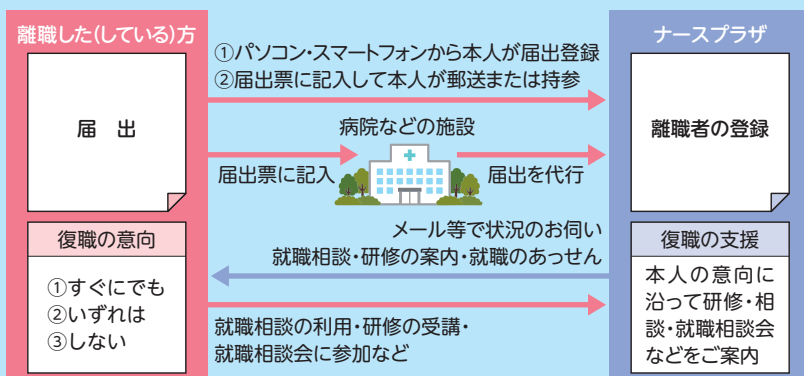
ナースバンク立川

〒190-0012 立川市曙町1-21-1 ユニゾ立川ビル6階
tel: 042-529-7077



● 離職時の届出と復職支援をご利用ください

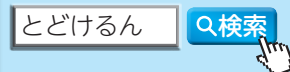
届出制度とは…『看護師等の人材確保の促進に関する法律』に基づく制度です
 保健師・助産師・看護師・准看護師の資格を持ちながら、その仕事についていない方に都道府県ナースセンター（東京都は東京都ナースプラザ）に届出をしていただく制度です。看護の仕事についていない看護職はすべて届出の対象になります。看護職として就業していない方や離職する方は、届出てください。



★ご本人の意向に反して再就職を勧めることはありませんので、安心してご登録ください★



◀ 届出サイトはこちら



<https://todokerun.nurse-center.net/>



【問合せ先】

東京都ナースプラザ ナースバンク東京

〒162-0815 東京都新宿区筑土八幡町4-17 東京都看護協会会館1階
 tel: 03-3359-3388 email: tokyo@nurse-center.net

人生100年時代、生涯現役時代到来！ セカンドキャリアで、 オンリーワンの花(自分の花)を 咲かせましょう。

NPO日本キャリアコンサルタント協会理事長 三谷 晃一

定年は一つの節目です。この機会にこれまでを振り返り、「セカンドキャリアで、オンリーワンの花(自分の花)を咲かせること」を考えてから、就職活動をされても良いのではないのでしょうか。きっと、余生でなく、ワクワクする楽しい未来を手に入れることができると思います。

それでは「オンリーワンの花を咲かせる」には、どうしたら良いのでしょうか。それは、自己理解を深める事前準備につきます。次のステップで進めましょう。

第1ステップ

次の3点が重なった仕事がオンリーワンの花です。

1. オンリーワンの花探索ワークシート表に、記入してみましょう。
2~4を記入することで、いくつか浮かんできます。
2. 自分のできることを仕事にする(よく知っていること・うまくできたこと。)
 - 長年携わった分野の知識やスキルを生かす。
 - 得意分野や趣味で磨いたスキルを活用する。
 - 前職と同じ仕事につく。
3. 自分のやってみたいことを仕事にする(楽しかったこと。)
 - 高齢者の健康寿命を伸ばす仕事をする。
 - 病院勤務から他の施設(介護施設等)で仕事をする。
 - 訪問看護の仕事をする。
 - へき地医療・看護を仕事にする。
 - 趣味や好きなことを仕事にする。



4. 自分の価値観に合っていることを仕事にする(自分が大切にしたいこと)。

次の価値観に優先順位をつけましょう。

- 時間を大切にしたい。(番)
- 視野を広げたい。(番)
- お金(収入)を増やしたい。(番)
- 出世をしたい。名声を得たい。(番)
- ストレスが少ない仕事をしたい。(番)
- 安定した身分や立場を得たい。(番)
- 人間関係(人脈)が広がる仕事をしたい。(番)
- 家族やワークライフバランスを大切にしたい。(番)
- 自分らしさを発揮したい。(番)

オンリーワンの花(自分の花)探索ワークシート

やってみたいこと
(楽しかったこと。)

年 月 日

氏名 _____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

できること

(よく知っていること。)
(うまくできたこと。)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

価値観にあっていること

(自分が大切にしたいこと。)

自分の
花

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

第2ステップ

第1ステップの「いくつかの候補」に客観的な物差しで優先順位を付けます。オンリーワンの花の絞り込みです。点数を記入しましょう。

(5点:高い、3点:普通、1点:弱い)

適性項目 やってみたい仕事候補	興味	能力	価値観	動機	ライフスタイル	将来性	仕事経験	雇用形態	通勤時間	総合評価
(1)										
(2)										
(3)										

第3ステップ

第2ステップの総合評価の高い仕事が、オンリーワンの花です。実現するためのキャリアプランを作成しましょう(作成表は次ページ)。

1. その仕事に求められるスキル(能力・経験・資格)は何でしょうか。また、自分に無いスキルはどれですか。○で囲みます。
2. 不足しているスキルを獲得するには、今どの仕事に就職すれば良いでしょうか。または、職業訓練や研修を受ける方法もあります(お近くのハローワークや東京都ナースプラザに相談)。

第4ステップ

オンリーワンの花を実現するために就職活動開始です。

1. 履歴書・職務経歴書作成、面接の練習は、ハローワークが主催するセミナーなどで学ぶことができます。無料ですので、大いに活用しましょう。
2. 求人情報は、ハローワーク、東京都ナースプラザ、福祉人材センターなどで探すことができます。
3. 決まるまで、P(就職活動計画) - D(実行) - C(評価) - A(改善)を回し続けましょう。

キャリア・プラン作成表

定年退職後、生き生きと仕事をしている自画像を描きましょう。

項目	記述
1. オンリーワンの花の仕事を、記入しましょう。	
2. その仕事に求められるスキル（能力・経験・資格）は何でしょうか。 自分に無いスキルはどれですか。○で囲みます。	
3. 不足しているスキルを獲得するには、今どの仕事に、就職すればよいでしょうか。 または、就職前段階の職業訓練活用も考えましょう。	
これからの自分（自由記述またはイラスト）	

定年後の生活設計



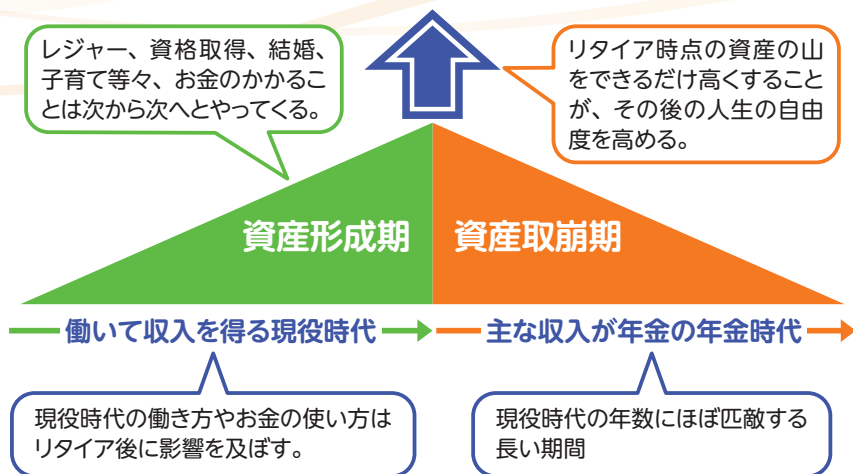
ファイナンシャルプランナー 内藤 眞弓

お金は人生を豊かにしてくれる手段の一つであり、どのように稼いどのように使っていくかは、その人の生き方そのものです。「自分はどのように生きていきたいのか。」をベースに置きながら、今後の人生とお金について考えていきましょう。

ライフステージとお金

人生がいかにも多様であろうと、ほとんどの方に共通することがあります。それは、働いて収入を得る「現役時代」を経て、主たる収入が年金となる「年金時代」に移行すること、そして、人生100年時代と言われるように、年金時代は現役時代にも匹敵する、長い年月を覚悟する必要があるということです。

▼図1 ライフステージを俯瞰する



現役時代が資産形成期だとすれば、年金時代は資産取崩期と言えます(図1)。年金時代は現役時代よりも収入は低くなりますが、働かなくても病気になっても年金が減らされることはありません。現役時代の荒波を乗り越え、年金時代の安定飛行へとスムーズに移行できるよう、戦略的に自分の人生を運営していく姿勢が大切です。

『ねんきん定期便』で年金の受取額を確認する

日本年金機構から毎年誕生月に「ねんきん定期便」が届きます。年金の加入期間、年金の見込額、保険料の納付額、最近の月別状況が記載されたものですが、35歳、45歳、59歳は節目の年なので、さらに詳細な情報が封書が届きます。転職経験のある方は職歴表を作成して、加入期間に漏れがないかを確認してください。漏れが見つかった場合は、年金事務所に相談するか、「ねんきん定期便」同封の回答票に記入し返送するなど、早急に対応しましょう。

配偶者がいる場合、二人の「ねんきん定期便」をまとめ、支給スケジュールを整理しておくとう便利です。図2のように時系列にし、「ねんきん定期便」から具体的な金額を転記し、世帯の年金収入がどうなっていくか確認してください。このような表を作成した上で、60歳以降の働き方を考えます。

人生100年と考えるなら、年金を満額受け取るまでに貯蓄を取り崩してしまうと、後々の生活に悪影響が及ぶ可能性があります。反対に、厚生年金に加入して働き続けると、収入が得られるだけでなく、将来の年金を増やすことができます。

▼図2 年金支給イメージ

		太郎報酬比例部分					太郎老齢厚生年金								
							太郎老齢基礎年金								
		この部分を どう埋め合わせる？					花子報酬比例部分				花子老齢厚生年金				
							花子老齢基礎年金								
年 齢	太郎	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73
	花子	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69

※報酬比例部分：65歳より前から支給される「特別支給の老齢厚生年金」のことで、加入期間中の報酬及び加入期間によって年金額が決まる。

お金の棚卸しをする

将来の年金額が分かったところで、生活に最低限必要な出費を確認します。現状の予算の中でライフライン支出がどのくらい占めているのか、やりくりできるのはいくらなのかを知りましょう。予算とは「年間の手取り収入」のことです。実は、予算がわからないという方は多いので、この機会に計算してみてください。図3は収入総額と予算、支出、貯蓄といった家計の成り立ちを示したものです。どうしても視野が月単位、週単位になりがちですが、毎年決算をして、年単位で家計の収支を見ていくことが大切です。

ライフラインに相当するのは、「基本生活費」と「住まい関連費」の部分でしょう。地域によっては「自動車関連費」もライフラインに含まれるかもしれません。また、交際費やお小遣いなどは、家計の特徴が出る部分です。年金でライフライン支出がどの程度賄えるのか、ライフライン以外の支出を含めると、毎年どの程度の貯蓄取り崩しになるのかを確認していきます。

次に、わが家のお金の棚卸しです。預貯金や株式、投資信託などの残高、持ち家等の価格、住宅ローンの残債などを洗い出してください。年金だけの収入になったとき、毎年の取り崩しにどこまで耐えられるのかを確認します。

ここまでで、「何とかしないとまずい。」と感じたなら、できるだけ早期に手を打った方が良いでしょう。その場合の方法は大きく三つです。一つ目は将来の年金を増やすこと、二つ目が貯蓄を増やすこと、三つ目が家計を見直して取り崩し額を減らすことで、この三つは互いに関連し合っています。将来の年金を増やすには、1年でも長く働いて厚生年金加入期間を伸ばすことです。働いて収入を得る期間が長くなれば、貯蓄を取り崩し始める時期を先送りできますし、家計の見直しをすれば、働いている間に貯蓄できる金額を増やすことにつながります。



◆◆年金世代に入る前に最後の「貯め期」を逃さない

家計の見直しのコツは、いきなりライフライン支出に手を付けないことです。この領域は見直しが難しく、暮らしがギスギスする割に、あまり効果が見込みにくい傾向にあります。よほど光熱費を使い過ぎている、食費が膨れすぎているなどの自覚がない限り、まず、ライフライン以外の支出を見直しましょう。ライフライン支出の見直しは、それでも効果が限定的であった場合の最終手段と考えてください。

お金の使い方は人それぞれ、家庭それぞれなので、ライフライン以外の支出を見直す際には、家計簿にありがちな項目ではなく、個々の支出の傾向に応じた項目を作ることが長続きのコツです。そして、将来どのように変化していくのかを見通せるようにするのがポイントです。

図3では、「住まい関連費」や「自動車関連費」といった大項目の中に、それぞれに関連するものを小項目にまとめています。通常の家計簿では、「税金」、「損害保険料」などを別項目とすることが多いですが、それでは実態が見えにくく、見直しの効果や変化も捉えにくいです。

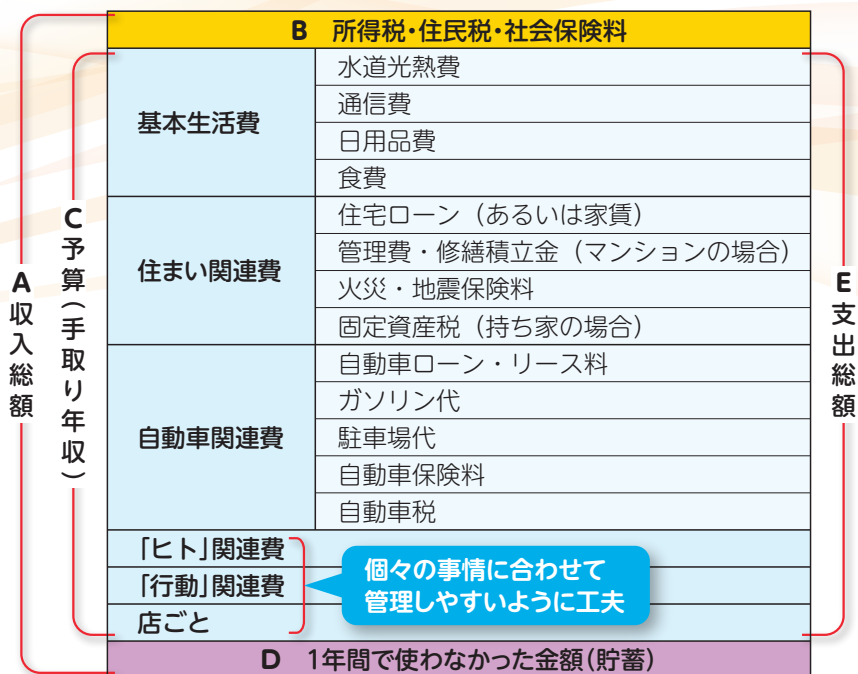
例えば、賃貸から持ち家になったら、あるいはその逆だったら、「住まい関連費」はどう変化するのか。また、自動車を保有せず、必要に応じてカーシェアリングやタクシーを利用するなら年間コストはどう変化するのか。それぞれを「関連費」としてまとめると、これらは一目瞭然です。家族がいれば、家族それぞれの関連費を作り、その人だけに関する支出をまとめます。フィットネスクラブに通っているのであれば、「フィットネス関連費」という大項目に、「会費」「(フィットネスクラブに通うための)交通費」「(フィットネスクラブに行くからかかる) 外食費」などの小項目を設けます。



さらに切り込みたい場合、「〇〇ストア」「〇〇コンビニ」など、よく利用するお店ごとにレシートを集め、1か月間の集計をしてみましょう。1か月にすると結構な金額になるものです。頻度を減らす、予算枠を決めるなど、少しの意識で年間の支出総額(E)を減らすことができ、貯蓄(D)の増加につながります。

子どもの教育資金に四苦八苦した方にとっては、教育資金から解放された後は、しばらくのんびりしたいと思うかもしれません。あるいは、共働きで自分のお金を自由に使ってきたため、夫婦の貯蓄がいくらあるのかわからないという家庭があるかもしれません。定年になって慌てることのないよう、わが家の「お金の棚卸し」をして、現状を把握してください。この時期が人生最後の貯め期になることが多いので、くれぐれもチャンスを逃さないようにしましょう。

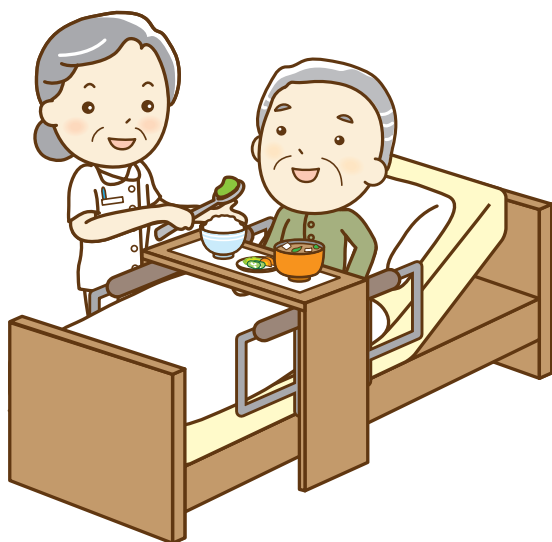
▼図3 家計の成り立ち



※AとBの所得税・住民税は源泉徴収票より転記。C=A-B

※Dはその年の収入から貯蓄できた金額。社内積立や自動積立の合計額、預金通帳の残高より算出。

I. 先輩からの メッセージ



I. 先輩からのメッセージ

経験を活かして 福祉施設で働く

小規模多機能型居宅介護 みどりの樹 看護師 野村 勝子

1 再就職に当たって考えたこと

現在の職場で働くことになったのは、以前働いていた病院の事務次長から声が掛かったのがきっかけです。看護師としては、病院勤務が長く、高齢者福祉施設での経験がなかったので、多少不安はありました。しかし、私の経験が役立つならと再就職を決意しました。



2 現在の活動

職場は「通い、訪問、泊り」の施設です。具体的には利用者の健康状態・情報をチェックし、介護に活かしてもらっています。また、得た情報から医療機関の受診が必要と思われる場合は、家族と連絡を取り受診へ繋がっています。受診は、原則的に家族にさせていただきますが、緊急を要する場合は代行します。受診時に付き添うことで、医師の判断、治療方針等の情報が得られ、その後の利用者の健康管理に大いに役立っていると思います。



3 活動の中でのやりがい

病院看護師の時は、交替制勤務のため、患者の回復過程を身近に感じることが少なかったように思います。しかし、現在の職場では、実施した処置や介護を日々観察でき、やりがいを感じています。

以前、リウマチ疾患の利用者の足の指が変形し重なり合っていて、指の間がびらんし、骨が見えていました。介護職とともに、足浴・処置をしたら、傷口はきれいに回復しました。「痛い、痛い」と大騒ぎしていた方が今では機嫌良く過ごされ、時に鼻歌を歌っておられる様子を見るのは何よりの喜びです。



後輩へのメッセージ

医療の進歩とともに、看護職はさらに高度な知識や判断を求められるようになりました。高齢者福祉施設では、複雑な診療補助業務はあまり要求されません。しかし、利用者は複数の健康問題を有し、多数の服薬をされている方がたくさんいらっしゃいます。利用者の症状が、病状の進行によるものか、あるいは薬の副作用なのかの判断が求められます。

第二の職場になっても、常に勉強、勉強の日々ですが、あなたがこれまでに積み上げた知識や判断力は大いに生かされると思います。ともにこれからの高齢化社会に貢献しませんか。

I. 先輩からのメッセージ

趣味も楽しみながら ゆっくりと働く

看護学校 保健相談員 藤井 幸子

1 再就職に当たって考えたこと

若かりし頃は、定年になるまで頑張って仕事をし、その後はのんびり好きなことをして過ごしたいと思い描いていました。

しかし、いざ、60歳の声を聞いた時、「私はまだ心も体もこんなに元気なのに、仕事を辞めてのんびりしたら認知症になるのではないか。」と不安に駆られました。週3日くらい働いて、残りは好きなことに時間を費やしたいと思い、再雇用として働き出しました。人間、欲を出したらきりがいがないもので、もっと意義のある仕事がしたいと思い始め、月16~17日間の仕事に切り替えました。臨床の場ではありませんが、看護に携わる仕事としてやりがいがありました。

いよいよ70歳の声を聞き、もう隠居かなと思った時、看護学校保健相談員の話が飛び込んできました。「えっ！私でいいのですか？70歳ですよ。」と言いながら、心の中では「でも、まだ元気ですよ。」と呟いていた自分がいました。臨床での経験、各病院に対する看護師等就業協力員としての支援経験、そして、今これから看護の道を目指そうとしている学生への保健相談員としての経験、3か所とも私にとって充実し、やりがいのある仕事を経験することができました。



2 現在の活動

現在、240名の学生の健康管理、就職に向けての相談支援などを、月12日間の勤務の中で行っています。土・日はゴロゴロ体力温存、残りは好きなゴルフや旅行を楽しんでいます。孫のような学生を相手に話をすると、自分まで若返り毎日が楽しく、ますます元気になっていきます。

3 活動の中でのやりがい

毎月「保健だより」を発行しています。季節的なことやリフレッシュの方法などを記載して、学生生活を有意義に過ごせるよう支援しています。また、学生から健康に関すること以外の悩みの相談（カウンセリングへ行く前段階）を受けたり、学生の表情や態度を見てこちらから声掛けをし、問題解決へ向けた力添えができるようケアを行っています。学生からも声を掛けられるようになってきました。

後輩へのメッセージ

看護職には、常に外に出て働くことが好きな人が多いと思います。家にジーンとしているとストレスが溜まりやすいので、自分ができる範囲の仕事の量や日数を考えて行動してほしいです。臨床の場だけが看護職の仕事ではありません。私が3か所の異なる職場で経験できたことは、ラッキーと言うほかありません。

現在、通勤の片道30分間背筋を伸ばしてリズムカルに歩くこと、若者との会話、考えながらの行動、これらが老化防止につながっているといます。歳をとっても健康で元気であるためには、刺激のある生活が一番であるということを伝えたいです。

I. 先輩からのメッセージ

元気なうちは 働こうと誘われて…

七生病院 看護師 菊池 秀夫

1 再就職に当たって考えたこと

都立病院に就職し、成人の精神科に26年、思春期の精神科に7年勤務し退職となりました。退職1年前からは再任用の説明、希望と意識調査などがあり「いよいよ退職なんだなあ。」という気持ちになりました。今後自宅で過ごすとなると妻が休みの日は二人ですが、勤務の日は会話もなく一人で過ごすことになり、趣味のゴルフも毎日できるわけではなく、このままでは認知症高齢者の道を歩むのではと考えました。幸いに自分は身体的に問題もなく、元気バリバリなので定年とは考えられませんでした。これまでの経験をもう一度必要としている場所で発揮できないか、また、趣味を続けるための収入も必要と考えました。嬉しいことに民間病院にいる元同僚より、「一緒にまた働きましょう。」という誘いがあり、精神科の開放病棟に再就職することになりました。



2 現在の活動

精神科の開放病棟は、本来ならば社会復帰を目指す病棟ですが、高齢者が多かったので、病棟内でいかに生活の場を作れるかを患者と一緒に考えていました。例えば、個別的なプログラムを作成し、院内、病棟レク

リエーションや農作業をしたり、社会生活に少しでも近い生活をするために同伴で買い物に行ったり、困っていることの相談役となったりして、新たにアパートで生活するための援助や、グループホームへの入所退院の援助を行っていました。

65歳で退職となりましたが、またも元同僚から「70歳まで大丈夫なので、非常勤だが一緒に仕事をしませんか。」と誘いがあり、別の職場に再就職することになりました。

そこでは長期入院患者と、身体的合併症患者の病棟のため、今まで行ってきた看護技術（経験）を活かし、ADLの維持を中心に行いました。病棟が生活の場であることを考え、レクリエーションを中心に、患者も職員も会話を多くし、笑い合えるような看護を行ってきました。70歳で退職となりましたが、またまた、元同僚から身体的問題がなく元気なら「一緒に仕事をしませんか。」と誘いがあり、現在非常勤で勤務しています。

3 : 活動の中でのやりがい

仕事の内容、活動は以前と変わりませんが、大勢の人と会話し、笑い、それが健康の秘訣と感じると同時に、自分の生きがいとやりがいのある仕事ができていると感じる毎日です。



後輩へのメッセージ

この年になっても同僚からの誘いがあり、とても感謝しています。振り返ってみると職場ではお互いを思いやり、受け入れる気持ちを持って、意見交換ができました。コミュニケーションのとれた場所になるように努力してきた結果、「いつまでも一緒に仕事をしたい。」という気持ちにつながっているのではと感じています。

I. 先輩からのメッセージ

ありがとうの言葉に 支えられ…

ハートランド・ぐらんぱぐらんま 看護師 辻 由紀子

子育てのピークが過ぎた30代半ばから病院勤務をはじめ、調理師を経て、平成16年に介護職に転職し、その後、介護福祉士を取得しました。50代になって看護師を目指し、平成23年に看護学校を卒業しました。

整形外科病棟から医療療養病棟勤務に移ったところで、定年を迎えました。その時に自分自身のこれまでの介護・看護の仕事を振り返り、日々患者の生死と向き合い、緊張の連続であったことと、患者の「ありがとう。」の言葉にどれだけ支えられ、心の山を乗り越えてくることができたかを実感しました。

定年後は、これまでの経験を生かし、自宅と病院との中間施設である老健で仕事をしたいと考え、定年の半年前に「ハートランド・ぐらんぱぐらんま」に応募しました。

平成28年4月に入職し、老健は多職種での連携が重要であり、利用者の自立と在宅復帰という目的に向かって支援していくことが大事であることを学びました。利用者の「ありがとう。」の言葉を忘れずに、日々努力していきたいです。

● 施設 PR 「ハートランド・ぐらんぱぐらんま」では…

教養・娯楽のための催し物である夏祭り等の年間行事で家族と一緒に楽しめるよう工夫しています。月間の行事としてはお茶会・誕生会・喫茶・習字等外部ボランティアが入って利用者サービスを提供し楽しんでいただいています。

介護老人保健施設 ハートランド・ぐらんぱぐらんま

〒192-0152 東京都八王子市美山町1074 TEL:042-652-2155 FAX:042-652-2170
面会時間:9:00~19:30 <http://www.granpagranma.com/>

Ⅱ. 多様な 職場での 働き方事例集

※本項で紹介している内容はあくまで一例です。

定年退職を控える看護職の方に、セカンドキャリアを考える
きっかけにいただければ幸いです。



Ⅱ. 多様な職場での働き方事例集 ①

慢性期病院、回復期病院、 地域包括ケア病棟を持つ 病院

1 施設の概要

《慢性期病院》

長期にわたり療養が必要な患者を入院させる機能や、長期にわたり療養が必要な重度の障害者、筋ジストロフィー患者または難病患者等を入院させる機能を持つ病院です。

《回復期病院》

急性期を経過した患者への在宅復帰に向けた医療またはリハビリテーションを提供する機能を持つ病院で、特に、脳血管疾患や大腿骨頸部骨折等の患者に対し、日常生活動作の向上や在宅復帰を目的としたリハビリテーションを集中的に提供する病院です。

《地域包括ケア病棟を持つ病院》

急性期治療を経過し、症状が安定した患者に対して、在宅や高齢者施設への復帰支援に向けた医療や支援を行う病棟を持つ病院、在宅療養をされている方の一時入院の機能を持つ病院です。

2 看護職の働き方事例

いずれの病院も、看護職の役割として大切なことは、患者と家族のニーズに応えること、社会的資源を活用して在宅での療養がスムーズに行われるための調整、さらに退院後のフォローです。

仕事に家事に子育てにと両立しなければならない看護職も多いと思います。夜勤も日勤もフルに行える看護職もいれば、日勤のみの勤務など、時間に制限のある看護職もあります。同様に、セカンドキャリアのライフ・ワーク・バランスに合わせた様々な働き方ができるように、働くニーズに合わせて働き方を選べる施設も多いです。

3 3 セカンドキャリアに期待すること



看護職としての豊富な経験と人生の先輩としての包容力を活かして、特に子育て世代の看護職を中心に、そのフォローを担っていただきたいと期待します。ただし、大事なことは、主役は若い世代の看護職員です。次の世代の後見人として、その優しさや力強さを見せていただくことを期待しています。

● セカンドキャリアの先輩の働き方



私たちの間に、会社を定年退職後看護師を目指し准看護学校へ入学、その後看護師の進学コースを卒業され、看護の現場に立っている看護師がいます。慢性期病院からスタートし、現在は本人の希望で、重症心身障害児(者)の施設で働いています。

常に新しいことへのチャレンジや探求心がセカンドキャリアを有意義なものにしたいと思います。過去の実績や経験は新たなチャレンジの原動力として活用していただき、さらに経験を重ねていただけたら大きな喜びにつながると思います。

私たちは、セカンドキャリアのパワーに期待しています。

Ⅱ．多様な職場での働き方事例集 ②

精神科病院

1 施設の概要

精神科病院の対象となる患者は、精神疾患を持つ方で、小児から老年期まで幅広い年齢にわたります。入院だけではなく、外来・訪問看護・デイケア等、様々な場面で、精神療法、薬物療法、作業療法等の治療が行われます。

2 看護職の働き方事例

看護職は、医療チームのメンバーとしての役割を担います。患者の看護場面では、急性期治療から慢性期の病棟、身体合併症病棟など様々な病棟があり、それぞれのやりがいがあります。

看護職の働くステージは様々です。病棟以外では、外来・訪問看護・デイケア等のセクションでも看護職が活躍しています。

また、高齢化に伴い身体合併症対応も増えており、精神症状が軽く身体管理センターとなる患者に対して、内科病棟等での経験を持った看護職がますます求められています。働く方に合わせた部門・働き方で実力を発揮できます。



3 Ⅲ セカンドキャリアに期待すること

「業務に追われて患者とじっくり関われなかった…」という思いはありませんか？精神科での勤務経験が無くても、看護職としてのキャリアの中で、常に患者に対する精神的ケアを行ってきたことと思います。それをそのまま生かすことができるのが精神科病院です。精神科病院では様々な職歴・経験を持った方が活躍することができます。職歴だけでなく、年輪を重ねた人生経験そのものも大きなスキルとして期待され、役立てることができるのです。実際にセカンドキャリアに精神科病院を選ばれる方は数多くいらっしゃいます。



● 施設 PR

精神科病院では、働く方のライフ・ワーク・バランスに対し、積極的な取り組みが行われているところが多く見受けられます。生活の充実や趣味の時間をきちんと取った上で、しっかり働き続けることができ、多様な勤務形態の中から自分に合った働き方を選べる病院もあります。精神科が未経験だと、取っ付きにくい印象を持つ方もいると思います。そのような方のために、プリセプター制度の導入や、院内研修、OJTの充実によりフォロー体制を整えているところも多くあります。



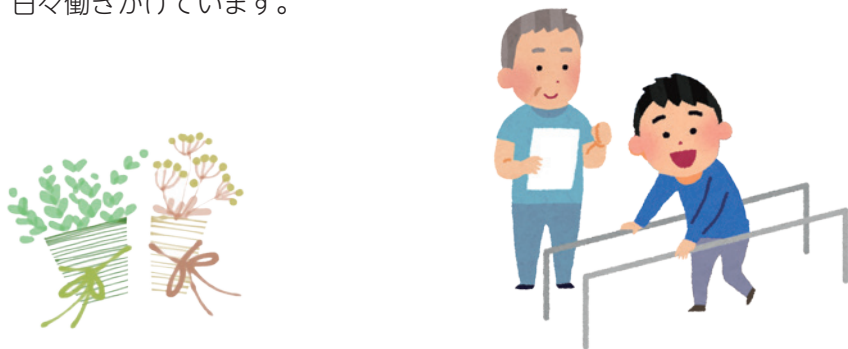
重症心身障害児(者)施設

1 施設の概要

重度の知的障害と重度の肢体不自由を併せ持つ重症心身障害児(者)を対象とした施設です。施設によって、事業内容は異なりますが、入所・入院、通所、外来、療育相談などを通して、利用者の健康管理や治療、日常生活の支援や療育支援を行います。

2 看護職の働き方事例

重症心身障害児(者)施設の看護は、障害を持った利用者に対して「豊かな日常生活を保障する」ために三つの支援を行います。一つ目は医療支援です。一人ひとりの命を守るために、きめ細かな観察とケアが求められています。二つ目は療育支援です。どんなに重い障害を抱えた児童であっても教育を保障し、寝たきりの重症心身障害児(者)であっても毎日のリハビリテーション等を通じて、その方の可能性を最大限引き出していきます。三つ目は生活支援です。利用者にとって施設はいわば家庭でもあります。安心して生活でき、潤いのある毎日が過ごせるように日々働きかけています。



支援の具体例は以下のとおりです。

- **医療的サポート**

バイタルサインの測定・経管栄養による栄養管理（経鼻・胃瘻・腸瘻）・呼吸ケア（排痰・吸引・呼吸器の管理）

- **利用者の生活の援助**

食事介助・排泄ケア・入浴介助・ポジショニング・コミュニケーション支援

- **他職種との協働と連携**

看護計画（ケアプラン）の作成・健康状態、感染症対策、事故防止等についての情報共有

- **生活の質を考慮した看護**

日常生活における変化の観察・季節の行事やレクリエーション活動

- **家族を支える看護**

家族に寄り添う（精神面の援助）・利用者の様子の伝達

最近ではリフターの普及も進み、身体への負担の軽減が図られています。様々な働き方ができるように、働くニーズに合わせて勤務時間帯を選べる施設もあります。

3 : セカンドキャリアに期待すること

重症心身障害児（者）の看護において、優しく寄り添っていただくことを期待しています。



介護老人保健施設(老健)

1 施設の概要

症状は安定したものの自宅での生活が困難な高齢者に、医療ケアと介護、生活サービス等を併せて提供する介護保険施設であり、要介護1以上の方が対象です。病院と自宅の中間的位置付けで、自宅復帰を目指してリハビリテーションを受けられます。①看護、医学的管理下での介護、②機能訓練等、③その他の必要な医療等を行います。

2 看護職の働き方事例

利用者一人ひとりの状態や目標に合わせたケアサービスを、医師、看護師、介護福祉士、介護支援専門員、理学療法士、作業療法士、管理栄養士等の専門スタッフがチーム一丸となって行い、夜間でも安心できる体制を整えています。

介護予防を含めた教育・啓発活動など幅広い活動を通じ、在宅ケア支援の拠点となることを目指して、利用者や家族が快適に自分らしく日常生活を送れるよう支援をしています。

老健は、ピラミット型の多職種協働ではなく、ドーナツ型(カンファレンス型)の多職種協働です。日常的健康管理や慢性疾患対応、急変時の治療を医師や介護職と連携を図りながら円滑に医療処置を行う、医療を含めた多職種平等のチームケアです。



また、在宅支援の一環として利用者と家族を人生の最期まで支援します(看取り)。看取りは在宅支援の終着点です。

本人の体調等に応じて業務時間や日数を相談できる施設や、資格と経験をもとに新しいキャリア形成にチャレンジする意欲を支援する施設もあります。働き方は様々ですが、慣れるまでマンツーマンで支える施設もあります。

3 : セカンドキャリアに期待すること

今までの経験を活かし、職員の良き相談役となっていただきたいです。また新たな職場で、自分の成長を自覚しながらチャレンジし続けてくれることを期待しています。



特別養護老人ホーム(特養)

1 施設の概要

常時介護が必要で在宅介護が困難な高齢者に、生活全般にわたる介護サービスを提供する介護保険施設です。原則要介護3以上の方が対象で、重度者が優先的に入所でき、看取りまで行うことも多いです。

要介護者に対して、①入浴・排泄・食事等の介護等の日常生活上の世話、②機能訓練、③健康管理、④療養上の世話をを行います。



2 看護職の働き方事例

24時間・365日途切れなく職員を配置しますが、多くの施設では夜勤を含めた24時間勤務のスケジュールは介護職で組み立てられるため、介護職が多い職場です。看護職は夜間帯の緊急時呼び出し(オンコール)体制を取ることが多いです。他に管理栄養士、機能訓練指導員、生活相談員、ケアマネジャーなどの専門職を配置しています。医師は1名以上必要ですが常勤の必要はなく、外部からの施設訪問によって健康管理を行います。

特養の看護職は、入居者が日常生活を続けられるような健康管理が主な役割となります。持ち続けている疾患が安定するように管理を行うことと、虚弱になりがちな入居者には健康を損なう要因への予防が大切な役割となります。

看護職のやりがいは、現在持っている入居者自身の身体機能を過不足なく使って穏やかな生活を維持することにあります。フィジカルアセスメントに基づき疾病と折り合いをつけ、入居者が自分らしく生活でき、穏やかに看取りまでの時間を過ごすことができるように関わることがやりがいにつながります。

特養の看護職は、日中の勤務が活動の中心となります。組織によっては、短時間勤務が可能な施設もあります。先を予測した判断と対処方法を介護職に理解してもらい、連携することが大切です。

3 ！ セカンドキャリアに期待すること

長年臨床現場で働いていた看護職の、様々な病態を見極められる力が役に立ちます。ただし、福祉サービスのマネジメントや介護保険についての知識が必要になりますので、新たな学習を行う必要があります。



● 施設 PR

特養では、医療現場に比べて、入居者一人ひとりと時間をかけて関わることができます。看取りまでともに過ごすができる看護の場です。



Ⅱ. 多様な職場での働き方事例集 6

ショートステイ

1 施設の概要

特別養護老人ホーム等に入所し、入浴・食事などの日常生活上の介護や機能訓練を受ける「短期入所生活介護（福祉系ショートステイ）」と、医療機関や介護老人保健施設等に入所し、医師や看護師等からの医学的管理のもと療養上の世話や日常生活上の介護、機能訓練を受ける「短期入所療養介護（医療系ショートステイ）」の2類型に分類されます。いずれも連続した利用は30日までとなっています。



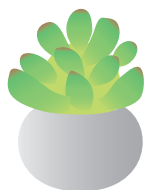
2 看護職の働き方事例

ショートステイの期間に行う処置や訓練は、在宅でのケアチームと十分な情報を共有することが重要です。特に医療系ショートステイに関する看護職は、利用者が日常生活を続けられるような健康管理と継続する医療処置を行うことが主な役割となります。褥そうケアや医療処置、緊急時の対応をすることもあります。施設ケアと異なり、在宅で受け持っている医療関係者との連携が必要です。利用者ごとに主治医が異なるため、それぞれの主治医や訪問看護師等との連携が重要で、すり合わせをする手間は少なくありません。しかし、継続した医療管理や健康の維持には重要なことで、経験を多く持つ看護職でなくては行えません。

施設の複数の看護職とチームを組んで業務にあたりますので、自分の担える時間や仕事の日数を相談しながら仕事をすることも可能です。施設によっては夜間の緊急対応を分担することもあります。

3 ！ セカンドキャリアに期待すること

特別養護老人ホーム、介護老人保健施設などと同様に、臨床現場での経験を持つ看護職は、様々な病態を見極める力が役に立ちます。ただし、福祉サービスのマネジメントや介護保険についての知識が必要になりますので、新たな学習を行う必要があります。



● 施設 PR

ショートステイの看護は、在宅を支える看護です。地域の訪問看護師や在宅医師と顔の見える関係を育んでいくことで、看護職としてのやりがいや充実感が得られます。



有料老人ホーム

1 施設の概要

高齢者の住まいの一つです。高齢者に配慮された建物の造りとなっており、食事や生活サービスが提供され、介護保険制度を利用して介護を受けることも可能です。料金や規模、元気な人が多いところや要介護者中心など、有料老人ホームによる違いが大きいです。介護サービスの提供方法により、大きく「介護付」「住宅型」「健康型」の3類型に分類されます。



2 看護職の働き方事例

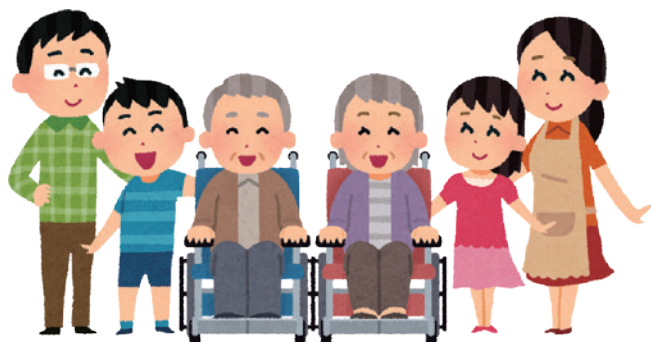
生活の場として、見守り、入浴、排せつ、食事等の基本サービス以外に、清掃、洗濯等の生活援助、看護職による服薬や健康管理の他、機能訓練や各種アクティビティの実施等、施設により様々な特徴があります。

看護職は、日々の生活の中で身体及び精神面での「変化」をキャッチし、予防的ケア、主治医の指示による医療的ケア、服薬管理及び介護職との連携や育成といった役割を担いながら、入居者主体の視点で医療、生活の両面から最適解を見出します。時間をかけて関係性を築き生まれる信頼関係から、多くのやりがいを見出すことのできる環境と言えます。

基本的には、日勤帯の勤務です。施設によっては夜間緊急呼び出し(オンコール)対応が必要な場合もあります。また、夜勤配置により24時間看護体制を取っている運営施設もあります。

3 セカンドキャリアに期待すること

生活の場において、本人が望むことを一番に優先し、日々の方針やプランを組み立てます。看護職としての専門的キャリアだけでなく、例えば自身の家族や人生観と重ねながら、気持ちに寄り添った看護の実践、また多職種協働によるチームケアが実現するようなコミュニケーションや調整力の発揮が期待されています。



施設 PR



予防的観点をもち、時間をかけて じっくり関われる場所です

有料老人ホームは、慢性疾患や既往症を持っている方だけでなく、比較的元気な入居者も多いです。

身体的には「健康」でも、「健康上の不安」をそれぞれ抱えているのが高齢者です。何気ない

日々の変化に目を向け、耳を傾け、予防的視点を持った関わりが求められている現場と言えます。しっかりと見て、取り組み、改善までつなげる「時間」が有料老人ホームにはあります。経口摂取は難しいと言われ病院を退院してきた入居者が、半年、1年かけ、ひと口ずつ召し上げられるようになるといった展開を目のあたりにすることのできる現場です。



介護職との連携について

入居者ごとに様々な医療的ケアが求められる有料老人ホームにおいては、自身の立ち位置や介護職員との連携、看護職員配置の少なさに不安を感じる方も少なくないかと思いますが、多職種協働の総合力が有料老人ホームの強みであると言えます。

看護の視点を介護職に養ってもらうなど、介護職の育成も、看護職の役割の一つです。反対に「生活」が優先される現場だけに、ケアの工夫やセンスは介護職の発想に学ぶものも多いです。



その方らしく 生活していただくための視点

歳を重ねても好きなことは続けていただきたい。それは誰しも思うことですが、治療が優先される急性期の現場などではそれを叶えることが難しい局面があるかもしれません。しかし、医療的には「望ましい選択」でなかったとしても、本人や支える家族にとって何が「より良いことなのか」を受け止める必要があります。その実現のためにはどのようにすればリスクを最小限にできるのか、日々バランスを探る役割が看護職にはあると言えます。「医療（治療）が最優先でない」こともあり得る現場では、それが看護職にとってのやりがいにつながります。



医療との連携は重要です

医師が常駐していない現場だからこそ、主治医との連携は重要です。有料老人ホームでは、主治医からの指示をできるだけ分かりやすく伝えるという役割よりも、本人や家族はどうしたいと考えているのか、それを代弁しながら主治医の背中を押していくような役割が求められています。

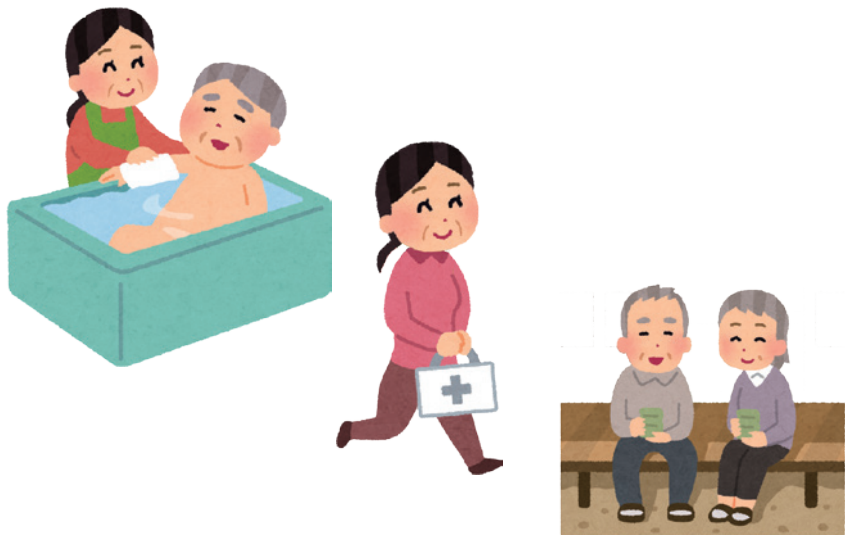
最近では、訪問診療に重きを置く医療機関も増えてきているものの、主治医をどのように巻き込んでいけるかが看護職自身の安定したケアにもつながり、ひいては入居者の望む安定した「生活」へとつながっていきます。医療で培った医師とのコミュニケーション力を発揮していただきたい職場です。

訪問看護ステーション

1 施設の概要

訪問看護とは、病気や障害を持った方が、住み慣れた地域や家庭でその人らしく療養生活を送れるように、訪問看護ステーションから看護師等が生活の場へ訪問し、看護ケアを提供し、自立への援助を促し、療養生活を支援するサービスです。

訪問看護は病気や障害を持った方が受けられますが、医療保険、介護保険のどちらでサービスを受ける場合もかかりつけ医の指示書が必要となります。医師の指示に基づき、保健師、助産師、看護師、准看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士等が訪問し、病状の観察、清拭、機能訓練等の看護サービスを提供します。



2 Ⅲ 看護職の働き方事例

訪問看護師は、病気や障害を持った方がその人らしく日常生活を送れるように、病状や療養生活を看護の視点でアセスメントし、適切な判断に基づいたケアとアドバイスを行います。病院等の施設内の看護と違い、在宅でのケアは、様々な機関や職種のメンバーでチームが構成されることが多いので、そのチームメンバーとの調整力も必要です。

訪問看護師は、最期までその人らしく生活することや生きがいを支援し、看護職自身も成長させてくれる仕事です。常勤・非常勤で様々な働き方があり、常勤の職員は1日平均4、5件ほど訪問します。24時間365日対応の訪問看護ステーションは、夜間や休日の緊急対応のために、待機や携帯当番等の役割があることもあります。ライフ・ワーク・バランスで子育てや介護をしながら短時間で働いている人もいます。

3 Ⅲ セカンドキャリアに期待すること

地域で生活される療養者や家族に対し、臨床現場で培った経験や子育て・介護等に関する想いを共有しながら生活上の様々なアドバイスをを行います。訪問看護師は自転車や自動車でどのような天候の日でも1日数件の訪問を行うので、体力が必要な仕事でもあります。また、介護保険・医療保険や地域での様々なフォーマル・インフォーマルなサービスについて、知識を深めていく必要があります。



暮らしの保健室



1 施設の概要

訪問看護の実践の中で、もっと気軽に相談ができる場所が地域の中にあればという思いから、平成23年7月に新宿区の戸山ハイツ内に開設したのが、「暮らしの保健室」です。



暮らしの保健室では、

①暮らしや健康・医療・介護相談、②がん相談（新宿区委託事業）、③地域住民への健康啓発活動、④在宅療養推進のための勉強会の開催、⑤ボランティアによる様々なアクティビティ（身体に優しい食事会、手芸、ぬりえ、整膚、マッサージ、ヨガ、メイク等）、を行っています。

2 看護職の役割・やりがいなど

暮らしの保健室で看護職は様々な相談を受け、介護や医療についての情報提供や、専門機関へのつなぎをします。相談支援のコンセプトは相談に来る方の「自己決定支援」です。来所後表情が明るくなり、自分で決めて行動されていく姿を見ると、看護職としての喜びを感じます。また、住民や医療・福祉等の多職種に様々な勉強会も開催しています。顔が見える関係ができていくことにやりがいを感じます。

3 看護職の働き方

平日の日中の勤務で、暮らしの保健室内での業務が中心ですが、地域での様々なイベントや勉強会へ出ていくこともあります。



4 セカンドキャリアに期待すること

地域で生活される方の相談に、臨床現場で培った経験から様々なアドバイスができます。地域における様々な機関との調整や交流をすることが多いので、柔軟な対応とコミュニケーションスキルが必要になります。

実際に、病院でのキャリア、在宅分野でのキャリアを生かして働いているスタッフがいます。



■「暮らしの保健室」データ

〒162-0052 東京都新宿区戸山2-33 戸山ハイツ33号棟125 (1階 商店街)
電話:03-3205-3114 FAX:03-3205-3115
E-MAIL:hokenshitu@kjc.biglobe.ne.jp
月～金/9時～5時 土日祝日はイベント時のみオープン
平成25年度は毎月第4土曜日 がん医療相談10時～2時

全国訪問ボランティアナースの会 キャンナス

代表 菅原 由美

1 施設の概要

「全国訪問ボランティアナースの会キャンナス」は、1996年、神奈川県藤沢市でスタートしました。①潜在看護職の活用、②ターミナルケアの手伝い、③レスパイトケアの手伝いを目的として、現在は全国に110か所に拠点が広がっています。

潜在看護職の方々に「ちょっと勇気を出して、地域の方をサポートしてほしい。そうすれば家での看取りも安心してでき、介護者が息抜きすることで介護虐待も防げる。」、自分自身の介護体験からそう思い、仲間を呼び集めることから開始しました。

ボランティアは仕事ではありません。自発的な心の動きの中で行われるものです。キャンナスは「できることをできる範囲で！」をモットーとしています。

2 看護職の役割・やりがいなど

バリバリ働くのは難しくても、旅行や結婚式に同行したり、通院に同行し、家族とともに話を聞いたり、病児を少しだけ預かったりと、看護職ができることはたくさんあります。

そして、私たちの一番の役割は困り事の相談です。私たちが考えている以上に、看護職に話を聞いてもらうことで安心する方がたくさんいらっしゃいます。

人生100年時代と言われる今、皆さんが看護職として再び活躍され、そして、若手の看護職に看護の楽しさを伝えていくことが私たちの使命だとも考えています。

3 先輩体験談 キャンナス相模原南代表 原田 成子さん

ただいま73歳の私、今でも「看護師」という名刺を持っています（といっても、100枚消化するのに2年かかります。）。

病院を辞してからあこがれの在宅支援に、ただし業務内容や時間は自分の力量に合わせて、できるときにできることをという条件でこの仕事を始めて16年目になります。

依頼内容は、ガン末期の方の最後の外出同行、家族の数時間外出時の留守番、ALSの方の呼吸器や吸引器を搭載した車いす散歩同行、冠婚葬祭時の付き添い等、在宅での様々な場面で家族の支援、手替わりとして心身の安らぎにつながり、ホッとできる時間の共有が笑顔につながっています。

時間に縛られた勤務と違い、ほぼ毎月3～4日間の小旅行、合唱などを楽しんでいます。また、地域の諸行事に参加することで、近所の方とも仲良くなりました。

時に触れ、折に触れて「看護師の資格」を活かした活動に参加することで、地域では「白髪の元看護師さん」とすっかり有名(?)になりました。臨床経験の集大成のような日々、その総てを活用しています！有資格者としての看護職は、いつでもどこでもひっぱりだこです。



菅原由美さん 原田成子さん



石巻湊中学にてトイレ作り

■「キャンナス」お問い合わせ先

電話：0466-26-3980 FAX：0466-27-8280 E-mail：care@nurse.jp

【執筆者一覧】

※50音順(敬称略)

- 秋山 正子 株式会社ケアーズ 代表取締役 暮らしの保健室 室長
生沼智江子 介護老人保健施設ハートランド・ぐらんぱぐらんま 看護・介護科長
奥田 要治 特定医療法人社団聖美会多摩中央病院 看護部長
川崎千鶴子 特別養護老人ホームみずべの苑 施設長
菊池 秀夫 七生病院 看護師
佐々木 淳 一般社団法人多摩緑成会緑成会病院 看護部長
下山 詠子 株式会社ベネッセスタイルケア 人材開発部
菅原 由美 全国ボランティアナースの会キャンナス 代表
辻 由紀子 介護老人保健施設ハートランド・ぐらんぱぐらんま 看護師
内藤 真弓 一般社団法人FP&コミュニティ・カフェ 代表
野村 勝子 前小規模多機能型居宅介護みどりの樹 看護師
原田 成子 全国ボランティアナースの会キャンナス相模原南 代表
藤井 幸子 看護学校 保健相談員
三谷 晃一 NPO日本キャリアコンサルタント協会 理事長



東京都委託事業

東京都看護職員セカンドキャリア支援マニュアル作成委員会名簿 ※50音順(敬称略)

- 委員長** 黒田美喜子 公益社団法人東京都看護協会 副会長(平成28年度)
佐野 廣子 公益社団法人東京都看護協会 副会長(平成29年度)
- 委員** 秋山 正子 株式会社ケアーズ 代表取締役 暮らしの保健室 室長
天木 聡 公益社団法人東京都医師会 理事
生沼智江子 介護老人保健施設ハートランド・ぐらんぱぐらんま 介護・看護科長
大田 敦子 公益社団法人東京都看護協会 東京都ナースプラザ 所長
川崎千鶴子 社会法人うらら 特別養護老人ホームみずべの苑 施設長
黒田美喜子 公益社団法人東京都看護協会 常務理事(平成29年度)
篠原千鶴子 東京都福祉保健局医療政策部医療人材課看護人材担当課長(平成28年度)
平賀 由香 社会福祉法人東京都社会福祉協議会 東京都福祉人材センター 室長
廣岡 幹子 公益社団法人東京都看護協会 常務理事(平成28年度)
水澤 晴代 東京都福祉保健局医療政策部医療人材課看護人材担当課長(平成29年度)
山崎あゆ子 東京都青梅市仁成会 高木病院 看護部長
山元 友子 公益社団法人東京都看護協会 専務理事(平成28年度)
渡邊千香子 公益社団法人東京都看護協会 専務理事(平成29年度)



看護職のセカンドキャリア事例集

生涯現役時代到来 プラチナナースとして輝くために

平成29年12月発行 登録番号(28)489

編集 公益社団法人 東京都看護協会

発行 東京都福祉保健局医療政策部医療人材課

〒163-8001 東京都新宿区西新宿2丁目8番1号

電話 03-5320-4447(ダイヤルイン)

FAX 03-5388-1436

制作 伊豆アート印刷株式会社

