

認知症看護コース Q&A

修了生からのアドバイス

事前準備

Q1 講義が始まるまでにできることはありますか？

- 脳の解剖生理をしっかりと振り返っておいたら良かった
- 患者の全体像を整理する練習をしました
- 認知症の人への看護実践で困っていることをメモしておいたのが役立った
- 自分が勤める病院（施設）のことをきちんと把握しておくといいです
- 講義が始まると忙しいので、それまでに認知症の人の手記を読んでおけばよかった

Q2 おすすめの学習環境（IT関連）は？

- 自分が使いやすいノートパソコンを用意しておくことをお勧めします
- 講義資料はデータでもらいます。タブレットに読み込むと直接メモを取ることができるので、活用している人も多かった
- Word、PowerPoint、メールなどが出来るように準備すると良いと思います。レポートはパソコンから提出します
- オンライン授業のときは、ヘッドセットも必要
- レポートや資料はデータで提出するので、インターネットは必須です
- プリンターがあると便利です

Q3 職場との調整は必要ですか？

- 職場との調整はとても大事でした。忙しくなると、講義日だけでなく、その他に週に1回くらい休みが欲しくなるので、融通をきかせてもらえるなら、甘えた方がいいと思いました
- スケジュールを、あらかじめ所属長や看護部に提出した
- 委員会や部署の仕事などを任せることもあると思うので、事前に上司や同僚に声をかけておくことがよいと思います
- 職場だけでなく、家族の協力も欠かせません

通学・宿泊

Q4 毎週通うって大変ですか？

- 私は片道1時間半、往復3時間の通学でしたが、なんとか通い切りました。途中なんども宿泊しようかと思いました
- 1時間通学中は、音楽を聴きながら授業の復習や認知症関連の本を読んで時間を有効に使いました
- 荷物が重くなるので、リュックとスニーカーで通いました
- 平日の朝は満員電車が辛かった。時間帯をずらして早く来るなど、工夫している人もいました
- 研修生によっては、職場で交通費や宿泊費の一部を出してくれる人もいました

Q5 宿泊する人もいますか？

- 遠方だったので、毎週近くのホテルを予約して泊まりました。宿泊する場所は、地域柄たくさんあります。それこそ、カプセルホテルやグレードの高いホテルまで選べると思います
- 片道2時間のところ通学していましたが、夏の集中講義ではきつくなってしまう、近くに宿泊しました
- 実母と、旦那さんにたくさん協力してもらいながら、必要に応じて近くのビジネスホテルに泊まっていました
- 実習が家から通える場所ではなかったので、ウィークリーマンションを借りました

講義

Q6 講義を受ける時、どんな工夫をしましたか？

- 資料が多いので、ファイリングしてわかりやすく整理した方がいいです。テストの時に探すのに苦労します
- 私の場合は、予習よりも復習に重点を置くことで知識の習得に繋がったと思います
- ひとつ一つの講義を大切に受けるために、事前学習の読書も欠かせません
- 疑問に思ったことはそのままにせず、手を挙げて質問するようにしました
- 1コマ3時間の講義は足がむくむので、休み時間には歩く

Q7 グループワークってどんな感じですか？

- グループワークはたくさんあります。伝え方、聞き方はすごく勉強になりました。限られた時間で求められている課題に取り組むのは、なかなかスリル満点でした
- 色々な人の考え、意見を聞けて、考え方が広がる機会なので、怖がらずに楽しんでください
- 私は人見知りですがそんなこと言っている場合じゃないくらい、グループワークをします。普段からクラスメートとコミュニケーションを図ってください
- 人任せにせず自分の役割は果たす心構えを持つことが大事
- まとまらないとき時もあり大変ですが、視野が広がります

Q8 レポートが苦手です。良い方法はありますか？

- 本を買って読んでもいいし、レポートの書き方の研修をしているところもあるので、機会があったら参加して勉強しておくと思います
- 他の研修生に聞いたり、教えてもらいながら取り組みました。教員のアドバイスも貴重です。メモを必ず取っていました
- 仲間に普段からレポートや課題を見せ合うことができる勇気が必要だと思います
- レポートの書き方では苦勞しました。でも間違いなく自分のためになってます

Q9 たくさんの課題をこなすコツはありますか？

- 徐々にいろんな課題が重なってくるので、自分でしっかりとマネジメントしないと追いつけなくなります。提出日から逆算して、計画的にすすめる事をおすすめします
- 私は、勉強と休息のバランスがうまく取れず、メリハリのない生活になってしまいましたが、時間を上手に使うのも乗り切る手段だと思います。自分の傾向を知り、それに合ったプランを立てると良いと思います
- 課題が重なった時が大変なので、混乱しないように提出日を書き出しておきました
- 課題が出たらなるべく早めに取り掛かる

実習

Q10 実習には、どんな準備をするのですか？

- 実習目的や目標をしっかり立てること。実習で自分が何をしたいのか明確にしておくの良いです。日頃の自部署の認知症看護で気になっていることを反映させることも一案です
- とりあえず体調管理が大切
- 日々の講義の終わりにポートフォリオという感想や学んだ事を書くのですが、それをサボらず行ったことが実習で生きた
- 自分の考え方や行動を客観的に分析する習慣をつけておくといいかと思います

Q11 実習はどんな感じですか？

- 遠方だったので心配でしたが、実習はとても楽しかったです
- 実践を説明できることが大事です。何で?どうして?の作業が一番重要だと思います
- 自分のやっていることを客観的に評価し、どこが良かったのか悪かったのか、それはなぜかをとことん考えます
- 記録は大変ですが、毎日記録する時間を作ることが大切です。溜めて書くと、書こうと思った内容を覚えておらず自分で自分の首を絞めるかたちになってしまいます
- 寝不足になって辛かった

Q12 実習が終わったらどうするの？

- 実習のあと、レポートを書き、成果報告会をします。自分の実践をさらに掘り下げ洗練していく作業が大変で、遅くまで残っていたこともあります。一番達成感がありました
- 実習のレポートをまとめるのはとても大変でした。言語化する事に苦しみます
- 実習記録をまとめるのに、年末年始を使います
- 成果報告会は学生主体でやるため、役割や進行の流れなど詳細を早い段階から全員で共有しておくことが大切でした。ここまで頑張ったのだから良い学びが得られる時間になるように“みんなで協力”が重要でした

家庭・職場との両立

Q13 家族のことが気になります

- 私の場合は、子供がある程度大きくなっていたので、子供にも協力してもらいました。小さなお子さんがある方は、学校行事なども参加出来ないことがあるので、親世代にも協力を依頼していたようです
- 家庭(家事・育児)も本当に大変でした。助けてもらえるところは必ず確保しておいた方がいいと思います
- 自分の決意や意思を家族に話し、理解を得ることがだいじ
- 家事は普段の50%くらいの気持ちで、手を抜きつぱなしでした。コンビニや外食、お金で解決することは頑張らずに乗り切りましょう、まあ、なんとかなります
- 私の場合は親の介護がありましたが、ケアマネジャーに相談して体制を整えておきました

Q14 仕事との両立はどうしたらよいですか？

- 授業日の前日を休みにしてもらいました。研修に行かせてもらっている身でしたので、2,3か月に1回は、学んだことを昼のカンファレンスで報告していました
- 上司と相談して業務量を調整しながら通いました。夜勤の回数の相談も必要かと思います
- 主任をしています。委員会や係などの役割は極力外してもらいました。試験前や実習の前後にも、休みを取得できるよう相談しました
- 病院スタッフには、あいさつや感謝の気持ちを忘れずにいました
- 上司や看護部長に、委員会や自分の仕事のウエイトについて一緒に考えてもらいました

その他

Q15 他にアドバイスがあったら教えてください

- 大変なことは多いですが、沢山の素敵な仲間と出会え、成長する期間でした。1人で抱え込まずに、辛いことやSOSも話してみてください
- 既存の価値観や認識から脱却できる9か月でした。自分が変化することをぜひ楽しみながら学んでいってください
- せっかく築地にいるのですから、おいしいものたくさん食べてください
- 時々には自分にご褒美をあげて、息抜きできるようにしてあげてください
- 頑張るときと、リフレッシュするときとメリハリを作るとよいです