

# あけ



## カナダ短期語学留学



2015年9月8日～28日、カナダのブリティッシュコロンビア州、オカナガン地方ケロウナ市にあるオカナガン大学において、英語短期語学留学の研修を実施しました。研修には2年生23名が参加し、滞在中は一人ひとりがホームステイでの生活を体験しながら、オカナガン大学へ通いました。私は23名の引率教員として同行いたしました。

研修プログラムは、午前中に英語の授業、午後からは主に病院や高齢者施設などの見学、文化交流、レクリエーション等の活動が行われました。滞在中、学生たちは、ホストファミリーをはじめとする様々な人々との交流を体験することがで

きました。中でも、親切で社交的なカナダ人の特徴、障がい者に配慮した公共交通機関や人々の接し方が印象的だったようです。このような体験を通し、学生たちは、英語の上達はもちろんのこと、改めて日本の文化や医療、障がい者福祉について考え、更には、他者との関わり方について考える機会となりました。約3週間の滞在でしたが、帰国時には、学生一人ひとりの成長を実感できました。本研修中、親切かつ温かく対応して下さったオカナガン大学の皆様、見学施設の方々に深謝申し上げます。

(文責：引率教員 山崎松美)

カナダ短期語学留学 (平成27年9月8日~28日)

# 学事

## 英語の授業より



発音は正確に！一人ひとりチェック



週末の出来事を1分間でスピーチ



最後の授業：日本についてプレゼンテーション



### カナダ滞在日誌 滞在6日目

ステイ先のマザーはとっても優しいです。私が事前に英語がそれほど得意でないと伝えたところ、彼女は私が聞き取りやすいようにはっきりとした英語でかつゆっくりと話すように気をつけてくれました。カナダに来てから何人かの人と話しましたが、拙い私の英語も理解しようと聞いてくれる人ばかりなので、一度では伝わらなくても、何度もトライすると理解してもらうことができます。

これからは「Don't be shy.」とにかくこれが大切だと感じています。私はまだ英語を勉強中だから拙くて当たり前！恥じなくてもいい！と自分に言いかけ、ネイティブスピーカーと話せる機会を活かし、私はこの滞りでたくさんの人と話したいです。

(西村 紗姫)

## アクティビティ

### カナダ滞在日誌 滞在12日目

今日はお寿司屋にいきました。味噌汁も出てきてとても美味しかったです☺️ 海苔はうちまきでした。今週で2回目の土日ですが初めて雨を体験しました!!

最初の1週間はnegativeでしたが、徐々にpositiveに考えられるようになりました。ケロウナの人はやさしい人が多く、毎日のバスの中でも優しさであふれています。

ホストマザーも良い人で、ゆっくりと分かりやすく話してくれ、発音や言葉の使い方などを直してくれるのでとても勉強になります。子ども(3歳)とも遊ぶようになって、文化の違いや共通点も感じています。月曜日からは中国人の留学生も来ています。異なる環境で驚きや改めて考えることが満載で楽しく過ごせています。残りは1週間ですが、積極的に行動して実りある留学になるよう頑張りたいです!!

(竹本 歩美)



「戦争ってやっぱり駄目だと思った。」  
(戦争博物館にて)



本物だよ?!

先住民の方と

## カナダ滞在日誌

滞在16日目

私にとってカナダは初めての海外です。カナダに来て感じたことは、日本と同じように地球にある大陸なのに、何か違うということです。人間も環境も日常生活にいたるまで日本との違いを感じています。私の部屋の窓からは、早朝、野生のリスを見ることができます。シベリアンハスキーと散歩している人がたくさんいます。土地が広く、高い建物が無いので、空が大きいです。もし、大陸が分裂せずの一つのままだったら、平和なのだろうか、文化に違いは生まれるのだろうかと考えます。

カナダでは、日本よりも、人間が人間らしく生きていると感じます。それはすごく大切なことで、人間として生まれた特権だと思います。カナダに住む人々は、この特権を上手に利用していると感じます。大陸の間に海があるだけで、こんなにも違いがあるんだと感じています。面白いです。

(Y.K.)



オカナガン地方の大きな産業ワイナリー!!



オカナガン湖のクルージング  
きれいな景色を堪能



量の多い現地食!「太るか?」食生活を考えるのも課題



お世話になったRochelleさん(オカナガン大学:左)と  
ホストファミリー(中央)と涙のお別れ

## 報告会より (原文は英語)

帰国後、参加学生による報告会が開催されました。

すべての学生が英語で発表し、カナダ研修での成長ぶりを感じさせてくれました。

カナダに行った当初、私はホストファミリーと喋ることに苦戦しました。言いたいことを伝えることが出来なかったのです。だから、コミュニケーションが簡単にとれる日本に早く帰りたいと思うこともたくさんありました。しかし、徐々にカナダでの生活に慣れてきて、英語にも慣れてくると、カナダ生活を楽しむことが出来るようになりました。

私は3週間で、英語を聞きとる能力は上がったと実感しましたが、流暢に話すのは、やはり3週間ではなかなか出来るようにはならなかったです。カナダでは語学を学べただけでなく、海外の医療も学べたし、なにより世界を広く見られるようになったのが良かったです。

私は将来、このような体験をするのが非常に難しいと思いま

す。だから、この経験は私にとって、忘れがたい思い出となりました。もしまたチャンスがあれば、語学を学んだり、国際ボランティアをする目的で海外に行きたいです。

この研修を支えてくれたたくさんの先生方に非常に感謝しています。一年生の皆さん、もし私たちの発表を聞いてホームステイに興味を持ったなら、是非カナダの研修に参加してみてください。きっと、たくさんの良い経験が出来ると思います。

(小崎 菜々)



報告会の様子

# 平成27年度入学式

(平成27年4月3日)

第2期生56名を迎え、平成27年度入学式を挙行了しました。

新入生代表の原野真緒さんは、「命に関わる心構えや人を思いやる気持ちの大切さを自覚し、常に自己の向上に努め、地域社会に貢献したい」と宣誓し、在学生代表の水野千尋さんは、「後輩ができてとても嬉しい。歩き出したばかりの大学を皆さんと一緒に盛り上げていきましょう」と歓迎の言葉を述べました。

在学生が2学年となり、学内はこれまで以上の活気に満ちています。学生・教職員が、大学と地域を盛り上げていきます。



受付も学生スタッフが担当



大学生活の様子を語る在学生

## オープンキャンパス

(平成27年7月25日)

夏のオープンキャンパスの参加者数は、昨年を上回る約170名でした。午前はカリキュラムや入試等に関する説明会と本学教員による模擬講義（テーマ「くすりって何？」）を実施し、午後は看護学演習体験や学内見学ツアーなど自由参加としました。

来場者の方々は、2期生が加わりより賑やかな雰囲気のもとに、さまざまな看護に関係する体験をされました。

今年は12月12日にも冬のオープンキャンパスを開催します。皆様のご来場をお待ちしております。



血圧測定



在学生との相談コーナー

## 初めての病院実習を終えて

(平成27年8月6日)

7月27日から8月6日まで、2年生55名が市立敦賀病院と国立病院機構敦賀医療センターに分かれて、病院実習を行いました。この実習は、各学生が1名ずつ患者さんを受け持ち、患者さんに必要な援助とは何かを考え、病院の指導者の方々の協力も得ながら、看護をさせていただくというものです。

初めての長期間となる実習を終えて、学生からは「この実習期間ほど、一人の人について考えたことはなかった。患者さんのためになにかできたらという思いを持って始まった実習であったが、振り返ってみると患者さんから本

当に多くのことを学ばせていただいた」、「看護の対象は人であり、自分がこうして欲しい・こうしようと思うことが簡単にできるはずがないということを再確認できました。患者さんの気持ちを思うことが出来る看護師を目指し、今回の学びを生かして、これからの勉強をがんばっていきたい」などの声が聞かれました。学生達は、緊張や不安とともに、思い悩み、苦勞しながら多くのことを学びました。この学びは、今後の学習や、3年次に始まる実習へと活かされることと思います。実習関連施設の皆様、今後ともご指導のほど宜しくお願い申し上げます。

## 2015 聖祭×海凜祭

(平成27年10月2日・3日)



昨年に続き、海凜祭(大学祭)は、敦賀市立看護専門学校の聖祭と合同で開催されました。

今年のテーマは『縁』です。大学生活で出会った仲間、お世話になっている先生方、温かく見守ってくださる地域の皆様、そして、この先出会うであろう人々との『縁』に、感謝の気持ちを持ち、大切に関わっていききたいとの思いが込められています。



キッズコーナーの様子



フランクフルトいかがですか？

## 教育紹介

### キャリアゼミⅠ・Ⅱ

本学では、一人ひとりが目的意識を持ちながら学び続けられることを狙い、低学年にゼミ科目が開講されています。1年生のキャリアゼミⅠでは、大学で学ぶ意味や看護専門職の役割を理解することに重点がおかれているのに対し、キャリアゼミⅡでは、より将来のキャリア開発について考える内容となっております。最終回には、お互いに学びを共有できるよう発表会が設けられています。

7月22日、キャリアゼミⅡの発表会が開催され、2年生の代表6名が自己のキャリア形成について発表しました。発表者の一人である大澤真知さん(小浜市)は、「どの職種になっても地域に根差して働いていきたい。専門職としてできること、自分自身が今できることを考えていきたい。」と述べました。



キャリアゼミⅡにおける発表会の様子



# 交流

昨年に引き続き、気比の松原の清掃活動「クリーンアップふくい大作戦」と敦賀まつりの「神輿渡御」に学生・教職員が参加しました。敦賀まつりの「山車巡行」は初めての経験でした。地域に根差した大学づくりの一環として、また貴重な地域交流の機会として、このような行事には積極的に参加したいと考えています。



クリーンアップふくい大作戦



神輿の前にて



山車引きの様子

## 桜



満開の桜



桜にまけない美女達

本学では春になると、旧敦賀短期大学の方たちが卒業の度に植樹されたソメイヨシノが鮮やかに咲きます。

# 環境



ビフォー



アフター

## 中庭

昨年6月30日に特定非営利法人「クラブグリーン」さんの指導のもと学生・教職員総出で植え付けた芝は、約1年経ちこんなに青々と美しい中庭に育ちました。

## 施設整備

完成年次に向け、本学では大学施設整備検討委員会を設置し、学内外の施設整備を進めております。今年度は、現在までに駐輪場・駐車場の増設、情報処理演習室の拡充を行いました。駐輪場の面積は2倍になり、駐車場は全体で約160台分が整備されました。校舎周辺の雑草・雑林も伐採され、丘の上にあるキャンパスからの眺めはとても素晴らしいものになりました。また、情報処理演習室には25台のパソコンが追加され、一度に60名が授業を受けられるようになりました。来年、再来年と学生が増えていくのが楽しみです。



情報処理演習室 (PCを60台へ拡充)



整備された駐車場(北西側)



中庭から校舎北側風景のパノラマ写真

# 災害・救急

原子力  
防災  
講習会

(平成27年6月15日)

今年も『原子力防災～放射線とその対処法～』と題した研修会が、1年生を対象に行われました。講師として福井大学附属国際原子力工学研究所 原子力防災・危機管理部門教授の安田伸宏先生をお招きし、正しい放射線の知識、放射線災害時の安全対策についてご講義いただきました。市に貢献できる人材育成の一環として、また医療を学ぶ学生として、敦賀市ならではの研修会に学びが深まりました。



# 学生の活動



畑  
サークル

地域の方のご厚意により杳見に畑を貸していただいて、今年度から畑サークルが本格的に活動しました。現在メンバーは17名。畑の経験が全くない学生達でしたが、近所の人々のアドバイスを受けながら何とか夏野菜を育てあげ、先日は初のさつまいも掘りができました。さて、次は何を植えるのでしょうか？ ご近所の皆様、今後とも学生の指導をよろしくお願いいたします。

NHK  
福井放送局

## 「ニュースザウルスふくい」で紹介されました！

NHK福井放送局において、平成27年5月15日放送のニュースザウルスふくい「ほやほやみつけ隊」のコーナーで本学が紹介されました。授業や学生生活、大学のおすすめスポットなど教職員、学生が多数出演し紹介させていただきました。キャスターの方と学生がベッドメイキングを競うというユニークな企画なども盛り込まれ、和気あいあいとした本学の雰囲気をお伝えできたかと思えます。



エンディングコールの様子  
「思いやりのある素敵な看護師になります！」

## ホンマでっか!! 生活に役立つ科学

### 敦賀名産おぼろ昆布で肥満解消!

昆布の国内生産量第1位は北海道ですが、敦賀の昆布といえば手すきおぼろ昆布が有名です。昆布といえば「食物でねばねばして、水で膨らむ」というイメージを多くの方が持っておいではないでしょうか？

そんな中、こんな**ホンマでっか!!**な情報が2009年報告されました<sup>1)</sup>。

**昆布を食べてから脂肪をとると血中への脂質の吸収が抑えられ、その効果は昆布よりも、とろろ昆布では顕著であった** (ラットの実験) というものです。ねばねば成分(アルギン酸)が昆布を薄く削ることにより多く抽出されることから、**敦賀のおぼろ昆布でも同様の効果が期待できるものと思われ**ます。また、脂肪を多く与え肥満させたマウスの実験では、とろろ昆布と昆布との間に差はなかったものの、昆布を加えた食餌では体重の減少を認めました。



2012年、デンマークで肥満男女80名(BMI 約34、体重約100kg)を新聞で公募し、ダイエットの実験が実施されました。**食事前にアルギン酸の水溶液(500ml)を飲むことにより、3か月後には明らかな体重減少効**

臨床栄養学・臨床薬理学 山崎 弘美

**果が認められた**というものです<sup>2)</sup>。食事は全員エネルギー制限されており、対照群にもアルギン酸を含まない飲み物を食事の前に同量飲ませました。エネルギー制限のため、両群ともに体重は減りましたが、減り方に明らかな違いができました。体脂肪率にも同様の差が認められ、脂肪の減少が体重減少に反映されたと考えられました。肥満の人がサプリメントとして取るなら、薄く削ることによりアルギン酸がより多く溶け出すとろろ昆布・おぼろ昆布がお勧めです。

さて、このアルギン酸は食用以外の用途としてもいろいろ利用されています。たとえば、カルシウムの力を借りてゲル状にし、この膜を使って非常に小さいカプセルをつくります。この中に薬物を閉じ込めれば、毎日注射をしなくても効果が持続するくすり(マイクロカプセル型徐放製剤)となり、抗がん剤(前立腺がんおよび閉経前乳がん)として使用されています。また、このカプセルの中に放射性核種に適した特殊な吸着剤(イオン交換体や有機抽出剤)を封入すれば、放射性廃液中から有害な放射性核種を除去することも可能です<sup>3)</sup>。

昆布の力、まさに恐るべし!!

本当かな?と驚く情報を敦賀市立看護大学の教員により紹介するコーナーです!



引用文献 1) Anti-obesity effect on rodents of the traditional Japanese food, Tororokombu, shaved *Laminaria*. Miyata, M. et al. Biosci. Biotechnol. Biochem. 73(10): 2326—2328, 2009.  
2) Effect of alginate supplementation on weight loss in obese subjects completing a 12-wk energy-restricted diet: a randomized controlled trial. Am. J. Clin. Nutr. 96:5-13, 2012.  
3) 10周年記念シンポジウム講演 高選択性複合吸着剤の合成と放射性核種分離 三村均 東北大学教授 2004



お知らせ

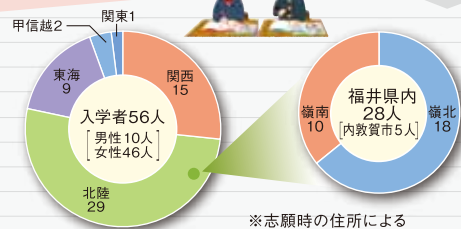
敦賀市立看護大学ジャーナル 第1号 発刊

敦賀市立看護大学は敦賀市、嶺南地域における「知」の拠点としてその機能を果たすべくジャーナルを創刊しました。第1号は敦賀市において医療・保健・看護分野の中心的役割を担う先生方から、「嶺南地域の医療と看護と福祉の現状」について執筆願いました。

◎本ジャーナルは本学研究成果を公表する場であると同時に敦賀市の医療・保健・看護にかかわる研究や看護に対する提言、ニュース等を掲載し、幅広く医療に関心ある方々のお役にたてばと考えています。

入試関連情報

平成27年度入学生の地域別内訳



※志願時の住所による

科目等履修生・聴講生の募集について

敦賀市立看護大学では、授業を学生たちと一緒に学ぶことができる科目等履修生・聴講生を募集しています。詳細は本学ホームページの「地域・一般の方へ」のページをご覧ください。



平成27年度 市民公開講座等実施状況 (抜粋)

講師派遣を含め 計50件【県内30件(市内21件)、県外20件】 ※11月現在

講座テーマ名	講師	実施団体	場所
治療法の選択を迫られたとき	茂庭将彦	敦賀市(敦賀いきいき生涯大学院)	あいあいプラザ
知っていますか くすりの常識・非常識	山崎弘美	敦賀市(敦賀いきいき生涯大学1年生)	あいあいプラザ
“いきいき100歳体操”で筋力アップ	家根明子	敦賀市(敦賀いきいき生涯大学院)	敦賀市立看護大学
子どもの様子が変と思ったら	吉川由希子	敦賀市公立保育園主任会	敦賀市役所
認知症への理解を深めるには	家根明子	つらが男女共同参画ネットワーク	敦賀市立看護大学
免疫力を高めよう	高原美樹子	敦賀市(敦賀いきいき生涯大学院)	敦賀市立看護大学
産前産後の女性の心の動きと男性の関わり方(パパママ教室)	岩谷澄香	福井県生涯学習センター・敦賀市生涯学習課	敦賀市立看護大学
体温のふしぎ	林愛乃	敦賀市(敦賀いきいき生涯大学2年生)	あいあいプラザ
認知症にならないための脳の体操	中堀伸枝	中郷地区老人会	中郷公民館
ハンドマッサージで心も体もリフレッシュ	家根明子	敦賀市(敦賀いきいき生涯大学院)	敦賀市立看護大学
一般教養講座(面接技術・傾聴)	長井麻希江	美浜町健康づくり課	美浜町保健福祉センター
病気にならないための講座	山崎弘美	美浜町健康づくり課	美浜中学校
頭の健康は足から	北村隆子	鯖江市老年大学	鯖江市市民ホールつつじ
情報を生かした市立敦賀病院活用法	杉浦良啓	敦賀市(敦賀いきいき生涯大学2年生)	あいあいプラザ
認知症に向きあってみたら	鈴木隆史	敦賀市(敦賀いきいき生涯大学1年生)	あいあいプラザ
“後ろ姿”気にしていますか	鈴木隆史	敦賀市(敦賀いきいき生涯大学院)	あいあいプラザ

図書館だより

敦賀市立看護大学附属図書館は学外の方もご利用いただけます。

**利用できる方** ◎敦賀市に在住又は勤務する18歳以上の方  
◎その他附属図書館長が適当と認める方

**開館日時** ◎通常時 9:00～19:00  
◎休館日 土曜日及び日曜日 国民の祝日  
※詳細は本学のホームページを参照してください。

**貸出** ◎図書は館外貸出が可能です。ただし、雑誌・新聞・視聴覚資料・禁帯出資料を除きます。  
◎館外貸出には、「学外利用者証」が必要です。  
※「学外利用者証」の発行を希望される方は、現住所の分かる身分証明書(運転免許証・保険証・職員証)をご持参の上、カウンターへ申し出てください。



◎貸出冊数: 5冊以内  
◎貸出期限: 2週間以内

**返却** ◎図書は、必ず返却期限内にカウンターへご返却ください。  
◎1冊でも返却期限を過ぎた図書があると、新たに図書を借りることができません。

学生食堂のご案内

敦賀市立看護大学の学生食堂は一般の方もご利用いただけます。リーズナブルなメニューが揃っていますので、近くにお立ち寄りの際は、ぜひご利用ください。

**営業時間** 平日11:00～14:00 (13:30ラストオーダー)

**メニュー** ○日替り定食500円(学内者400円)  
○日替わり麺350円(学内者250円)  
○カレー500円(学内者400円) など



※営業時間、メニューは平成27年度のもので、※夏季、年末は長期休業する場合があります。

編集後記

敦賀市立看護大学ニュース第2号をお届けいたします。創刊号は開学に関連した行事も多く、いろいろな記事がありました。敦賀の地にちなんだ大学独自の情報を発信しようと心がけていますが、掲載記事の取捨選択には苦慮するところでありました。

今回は、カナダのオカナガン大学へ英語短期語学留学研修を初め

て実施しましたので、この内容を第一面に持ってきました。出発当日、不安そうに旅立った2年生23名が、3週間後には大きな自信を携え、一皮むけて澁刺とした面持ちで戻ってまいりました。新たな事にチャレンジし、その経験から得られた成果は何物にも替え難く今後の糧になると思います。小誌紙面を通じて、このようなことを少しでも伝えることができましたら幸甚に存じます。(編集委員長 住本 和博)