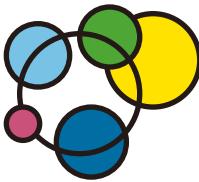


そわにえ Soigner

第50号

2026年1月20日発行



『Soigner（ソワニエ）』とは、
「世話をする・手当てる」という意味の
フランス語です。

発行／一般社団法人 東京都訪問看護ステーション協会
〒160-0023 東京都新宿区西新宿四丁目2番19号
東京都看護協会会館 6階
TEL:03-5843-5930
FAX:03-5843-5932
info2025@tokyohoukan-st.jp
<https://tokyohoukan-st.jp>



INDEX／	訪問看護ステーション運営ポイント… ⑧
ほん・くらーじゅ ①	フィジカルアセメント/新任研修… ⑨
そわにえ第50号記念特集 開催報告… ⑩	
… ②～⑤ 私の20年前… ⑪	
ダーツの旅… ⑥ お知らせ 他… ⑫	



城南島海浜公園（大田区）



「そわにえ (Soigner)」 と訪問看護

日本赤十字看護大学看護学部 石田 千絵



会報誌のタイトル「そわにえ (Soigner)」。なんておしゃれな言葉。でも意味がわからない。それが最初の印象でした。「『世話をする。手当てる』という意味のフランス語です」と付記されていましたが、もう少し向き合ってみたいと思いました。

語源となる Soin はフランス語で「思いやり・配慮・ケア」を意味するため、Soigner は「思いやりをもってケアする」という言葉にもなります。訪問看護師に日々の看護—“その人やその家族の半生とこれからを想い、心身を手当しながら、存在そのものに関わり、丁寧にケアをする姿”—を表しているようです。

この響きを日本語の「そ・わ・に・え」に重ねてみると、不思議なほど意味が一致します。「そ」はそばにいること、「わ」は和や輪というつながり、「に」は向き合う方向、「え」は縁や出会い。つまり「ご縁によってつながり、そばに居

続ける人」。「そわにえ」という音は、国を超えて、訪問看護師の在り方そのものを表しているようです。

在宅療養の現場は、医療と暮らしが溶けあう場所です。病院という限られた空間ではなく、一人ひとりのご利用者様やご家族がつくれてきた生活の場で、私たちはケアを行います。バイタルサインには表れない“その人の時間の流れ”や“家族との関わり”を感じ取り、必要な医療を届け、時にはただ隣に静かに座ることもあります。それは「何かをする看護」だけではなく、「そこに共にいる看護（Being）」です。

訪問看護に携わる「あなた」が訪れるその家には、あなたを待っている人がいます。あなたの声や手のぬくもりによって安心し、大好きな場所で生き続けられる人がいます。「よく頑張っていますね」というあなたのひと言によって、自信を取り戻し、家族を支えられる人がいます。命の安全や暮らしを見通す羅針盤の役目を担いながら、ときに友人のように励まし、母親のように承認することも看護師ならではの尊いケアです。

そわにえ。この言葉には、訪問看護の仕事の本質と、“あなたの存在そのものが誰かの支えになっている”という静かな誇りが込められているように思います。

Bon Courage
ほん・くらーじゅ

そわにえ第50号 記念特集



2005年6月に発刊されてから今号は第50号となりました。節目にあたり、4ページにわたって特集記事を組みました。まずは、前会長と現会長、および、

歴代の広報委員長からメッセージをいただきました。東京都訪問看護ステーション協会の歴史と合わせてご覧ください。



東京都訪問看護ステーション協議会 第3代会長
富山福祉短期大学 看護学科

山元 恵子

皆さんお元気ですか？「そわにえ50号」継続発行おめでとうございます。思い起こせば訪問看護ステーション協会はたしか飯田橋の旧東京都看護協会の地下室の部屋が出発でした。

私は東京都看護協会の会長になって右も左も良くわからない頃、訪問看護の活動を前の会長の椎名さんや委員会のメンバーに熱く語られ、組織化することを決心しました。

そう、あの時の廣岡さんと一緒に地下室で考え、『決断』したことは決して間違っていなかったことを今でも私の心の灯として刻まれた歴史として引き継がれること誇りに感



じます。

コロナ禍の時には、キャパスティを越えたさまざまな活動により社会からの信頼と実績を得ることができ、医療介護福祉分野から多大なる期待と注目を浴びました。

今では貴協会のみなさんの日々の活動や組織運営が、地域在宅で暮らす利用者にとってかけがえのない光であり続けていることを確信しております。また、地域包括ケアシステムの要として多職種からも引き続き注目され、その役割は我が国の訪問看護を牽引するだけにとどまらず、AIやVR技術を活用した新しい在宅看護サービスの開発にも期待しています。

皆さんのこれからのご活躍と東京都訪問看護ステーション協会の益々発展を祈念しております。



東京都訪問看護ステーション協会 初代会長
訪問看護ステーションみけ

椎名 美恵子

そわにえ50号発刊おめでとうございます。2005年「東京訪問看護ステーション連絡会」の発展的解散から当協会の前身である「東京訪問看護ステーション協議会」が設立されました。連絡会の頃はガリ版印刷のような広報紙も、協議会設立後はカラー冊子になりました。

その頃、広報誌作成には全く素人の私たちは「言葉紡ぎ」に秀でたフランス語の先生と伊豆アートの山田さんに多くのことを教えていただきながら作成に挑みました。「看護」

より訪問看護師らしい「手当・世話する」を使い、仏語で「そわにえ」と名付けました。ロゴマークは「様々な色の円を円で結ぶ」まさに多様化社会・多職種連携のイメージで、今も古びていないと思います。表紙の「Bon courage」は直訳すると“あなたに良い勇気を”。毎号、訪問看護師さんが元気になるようなメッセージをいただきました。そして、訪問看護師さんがステーションに戻って読み「ほっ」としたり「クスッと笑える」柔らかい紙面作成を目指しました。発刊当初の広報委員たちの願いを今も引き継ぎ、休むことなく発行を続けてくださった歴代の広報委員の方々や事務局に感謝しかありません。皆さんも「そわにえ」のファンになってくれると嬉しいです。



東京都訪問看護ステーション協会 第2代会長
訪問看護ステーション・青い空

篠原 かおる

訪問看護を取り巻く世界は刻々と変化しています。訪問看護制度が始まった翌年に連絡会として発足してから、33年の歴史があるこの会は、一般社団法人として改変発足し、8年が経過しました。連絡会発足当時から“在宅療養者を支える訪問看護の役割”とは何かを考え、現場の管理者はじめ看護師・セラピストたちが悩み、話し合い、学びを通して様々な活動を継続してきて今日の協会に繋がっていることに感慨深いものがあります。

その大切な歴史の中の一つが東京都ステーション協会だ

より“そわにえ”的存在です。継続は力なり。50号発刊達成の陰には多くの方のご協力があってのこと、心から感謝申し上げます。

訪問看護先は自宅のみではなく、サ高住、グループホーム、有料老人ホームなど様々です。看護小規模多機能型居宅介護事業所も地域に根差しつつあります。あらゆる場で訪問看護は求められています。時代と共に変わるものもありますが、変わらない、変えてはいけないこともあります。訪問看護の本質とは何か、質の高い訪問看護とは何かを考え、常に学び続け、進化する協会であることが大切と考えております。これからも会員の皆様と共に、より良い活動が出来るよう取り組んでまいります。

歴代広報委員長



東和訪問看護ステーションサテライト東都文京
元上野訪問看護ステーション所長
天木 弘子

そわにえにVOL.1はありません。VOL.2から始まります。2005年に連絡会が協議会になり、広報にも予算がつき、会報誌を発刊することになりました。そわにえという名前は私が当時フランス語を習っていて、優しい響きがタイトルにふさわしいと気に入って決めました。仏語クラスで出会った教師の浅尾先生とデザイナーの倉持さんが、私が当時数少ない訪問看護師であることに感銘し、ボランティア

初代

で手伝ってくださいました、大学院生の竹森さん、事務局の落合さん、広報委員の力で季刊誌として頻回に集まって企画、執筆依頼、インタビュー、広告集めなどに奮闘しました。皆で創り上げることは楽しみでもありました。当初より伊豆アート印刷の山田社長には、委員の重要メンバーとして並々ならぬお世話になっています。それがもうVOL.50……。そわにえがステーション協会の発展に役立ち、今も脈々と続いていることは、私の至上の喜びです。

東京都看護協会 事業部長

家崎 芳恵

私、「東京訪問看護ステーション協議会だより」から「そわにえ」Vol. 49までぜんぶコレクションしています（自慢）。「そわにえ」愛読者としては、東京を感じる表紙の写真やダーツの旅に心なごみ、制度改正の記事に心ざわつき、編集後記に「ご苦労様！」と心で拍手。そんな、「そわにえ時間」を過ごしておりましたが、ありがたいことに広報委員もさせていただき、「そわにえ」の編集にかかわることが

第2代

できました。

コロナ前の委員会では、おやつを食べながら激論（？）を飛ばし、終わった後には駅前で水分補給（？）をしながら新たな情報や知恵をもらい、相談できる仲間がいることの安心感は、訪問看護・そして管理者として頑張れる原動力になったように思います。仕事の後、飯田橋まで行くのは大変でしたが、他のステーションとの関係はとっても大切な宝です。これからも「オール東京・訪問看護」で元気に自転車を走らせましょう。

元なごみ訪問看護ステーション管理者

葉山 香里

第3代

私は、広報委員長を4年務めました。

当時は、オンライン会議ではなく、飯田橋の看護協会、それぞれのステーション、時には居酒屋に集まり会議を行いました。今となっては、懐かしく楽しい思い出です！会議を通じて管理者同士の交流が、自分のエネルギーとなりました。

また、広報委員長として、それぞれ看護師の訪問看護に対する熱い想いを広報紙に表すことは、都内の訪問看護ステーションの実情を肌で感じることができ、自分にとっても非常に有意義でした。広報委員の活動を通して、訪問看護について幅広い視野で考えられるようになり、貴重な機会をいただいたことに大変感謝しております。

うさぎ訪問看護ステーション

鈴木 典子

第4代

2020年6月～2025年6月まで5年間、広報委員長を務めさせていただきました。就任もなく新型コロナウイルス感染症が流行し、広報委員会もZoom会議での活動を余儀なくなされ、ほぼ4年間「生委員」とお会いすることもできませんでした。しかし、委員会活動は新たなチャレンジとして、twitterやブログ等、新たなデバイスで情報を

発信開始し、また、ホームページもリニューアルを済ませました。これらの活用についても委員全体で取り組み始め、現在も進行中です。

広報委員が訪問看護について情報発信していく意識が高まった時期だったと思います。また、委員会活動がどんな状況下でも『できる』と実感した5年間でした。新たなフェーズの地図めだったと思います。

訪問看護ステーションすびか

春田 莉沙

第5代

この度、皆様のご協力をそわにえ50号が無事に発行することが出来ました。まずは、今回ご協力いただいた方々、また今までそわにえの発行に関わりバトンをつないでくださった歴代の広報委員長並びに広報委員の皆様に心から感謝申し上げます。

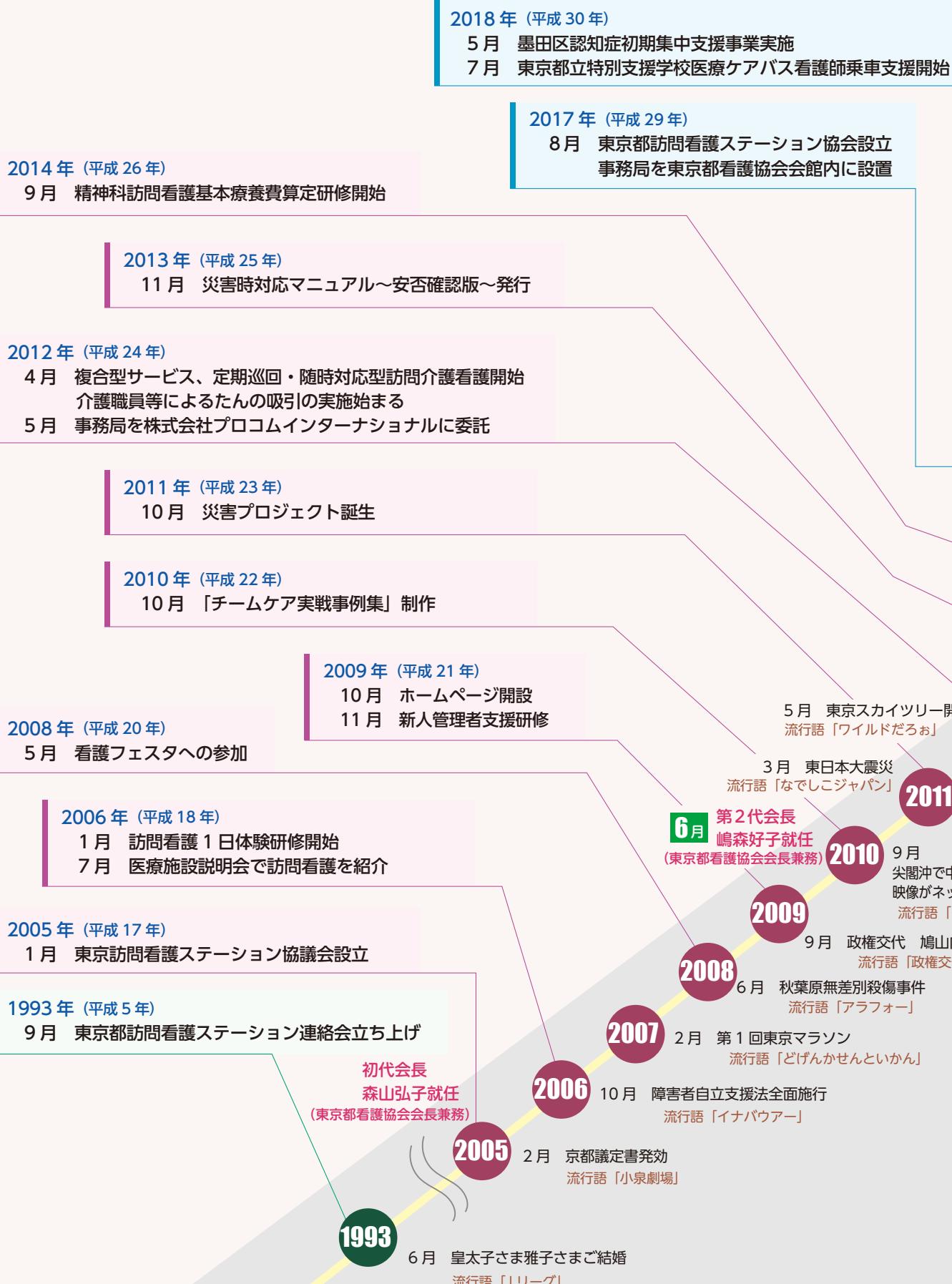
訪問看護が制度として始まって先人の方々が走り始めた時

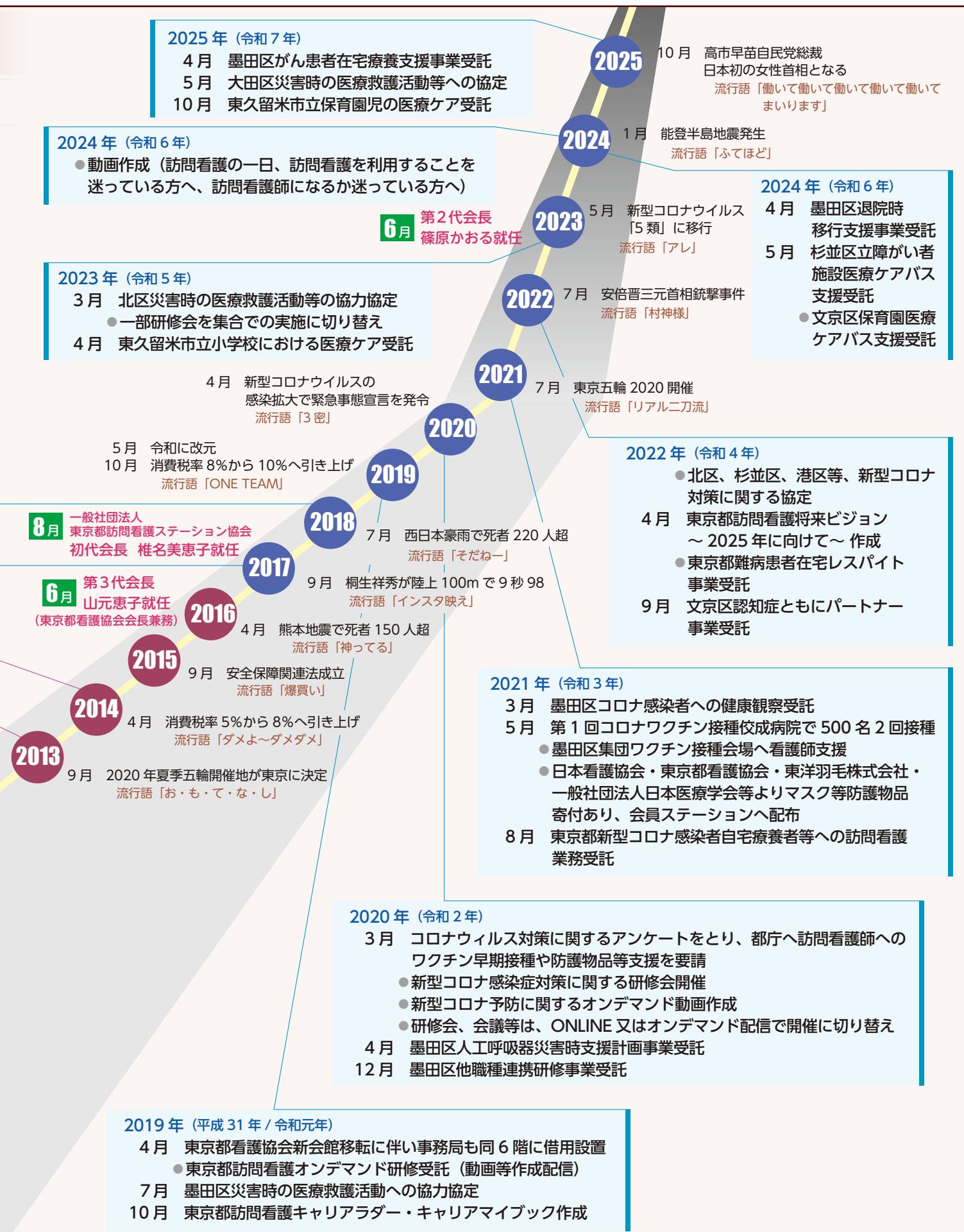
から、時代とともに世の中のニーズやステーションのあるべき形も変化しつつあると思います。

こうした中で私もステーション協会の運営に関わらせていただき、訪問看護が大好きな先輩方が築いてきた歴史を引き継ぎ、今またはこれからの時代にどういった形で受け渡していくのか？ 微力ながら尽力してまいりたいと思います。皆様今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

History

歴史を振り返る





三 鷹駅の近くに事務所を構え、三鷹市、武蔵野市、西東京市の一帯、杉並区の一帯、調布市の一帯を訪問範囲としています。2021年9月には調布市にサテライトを開設し、調布市、府中市一部、狛江市一部、世田谷区一部を訪問しています。現在、三鷹ステーションでは、看護師5名、PT1名、OT2名、ST1名、事務員1名が在籍しています。スタッフは、30代から50代の病院、施設、クリニック等様々な環境で活躍をしてきた経験豊富なスタッフが揃っています。

看 看護師においては「緩和ケア認定看護師」「リンパ浮腫指導技能者」「認知症ケア指導管理士」「在宅褥瘡管理者」の資格を持つスタッフが在籍しています。さらに訪問看護の知識を深め専門性を持つ看護師を増やしていくために、事業所内で勉強会の開催や、ケースカンファレンス・デスカンファレンスを定期的に行ってています。また、看護職員とリハビリ職員の連携強化を意識的に実践しております、密な情報共有と意見交換も行っています。利用者様の対応方法やケア内容など、何でも相談しやすい環境が整っています。利用者様、ご家族の想いに寄り添い、その人らしく過ごすことができるよう、スタッフ一丸となり日々関わっています。



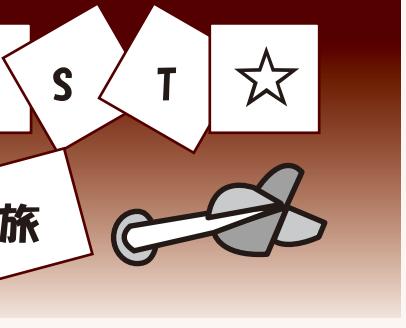
ご依頼内容について
こは、緩和ケア認定
看護師が在籍しているこ
ともあり、がん末期の利
用者様の依頼が多く、医療的管理（輸血・腹水穿刺・CART等）
が必要な方も対応する頻度が増えております。

外 部関係機関と連携においては電話やFAXを主として他
システム（MCS）などを活用し、医師、コメディカル、
介護支援員、介護ヘルパー、その他関係者とスピードを意識した
対応を行っています。地域よりスターク訪問看護ステーション三鷹を第一に選んでいただけるよう、積極的に「顔の見える
関係性構築」を心がけています。医療専門職として有難いことに、
介護施設や居宅介護事業所、地域包括支援センターから、
市民の方々や施設スタッフの方々に向けに勉強会のご要望を受
ける機会が多く、現在は年に数回無償で開催して
います。今後も皆様のニーズにお応えで
きるよう地域に根差した運営を行って
まいります。



StarQケア株式会社
スターク訪問看護ステーション三鷹
管理者 清水 由佳
〒181-0013 東京都三鷹市下連雀3-43-26
ローレルコート三鷹1階
TEL : 0422-68-5018 FAX : 0422-68-5019
URL : <https://star-q.jp>





元気訪問看護ステーション

vol.
80



元気訪問看護ステーション
のロゴ「元気くん」

東 東海道品川宿の街並みと寺院仏閣に囲まれた商店街の中、私たち元気訪問看護ステーションがあります。2007年開設、初めは男性看護師3名での汗臭いスタートでした。その後サテライトの開設やスタッフの増減もありましたが、現在は北品川の事業所のみで看護師7名、療法士5名、事務職2名のアットホームなステーションを続けています。

利 用者の方々には「元気に自分らしく生活ができるように」と願いを込めてステーションの名前を元気とし、“元気で駆け付ける”をイメージしたロゴを作りました。私たちは共に働くスタッフの関係性を大切にし、長く働くことのできるステーション作りを目指しています。コロナ禍で一時中断ましたが、社員旅行や旧東海道品川宿イベントへもスタッフ家族含めた参加で交流の機会を作っています。

訪 問看護の業務上、スタッフ間で会話を、リアルタイムで行いたいと希望があり、有料SNSが使える社用携帯で、報告・連絡・相談や少人数ながら係に分かれた委員会のミーティング、各スタッフに対する動画研修、研修の報告書、アンケート調査など広くSNSを活用しています。

スタッフの多くは子育て世代にあります。スタッフ間の雑談の場が減らないように、コミュニケーションフォルダでは「子供の運動会、天気雨で順延かも」「今交差点でドラマの撮影してる！」「洗濯機にメガネ、誰の？」などいつでもスタッフみんなで気軽な会話をしています。ステーション内の和をご利用者様への安心につなげられるようにステーションつくりを心がけています。

ハビリチームでは、小児を対象とした訪問リハビリに専門的に取り組み、特にボイタ認定セラピストを取得し導入している「ボイタ法」は、チェコの小児神経科医 Václav Vojta により確立された神経発達学的アプローチで、反射性運動パターンを用いて姿勢制御や運動機能を促す方法です。脳性まひをはじめとする神経疾患や発達の遅れを持つお子さまにおいて、姿勢保持や運動の質を改善し、発達の可能性を引き出す効果が報告されています。訪問リハビリの場では、ご自宅という安心できる環境の中で反復的かつ継続的に実施できるため、臨床的効果を高めやすい利点があります。また、ご家族にも日常での支援方法をお伝えし、療育と生活をつなぐ形で包括的にサポートしています。小児リハビリに専門性を持って、地域の子どもたちの発達を支えています。



有限会社アローズ 元気訪問看護ステーション

所長 日中 史

〒140-0001 東京都品川区北品川12-9-21
TEL : 03-5715-5386 FAX : 03-5715-5528
URL : <https://tokyo-arrows.com>

訪問看護ステーション 運営ポイント

1 勤務体制の確保

- ・看護師2.5人以上の確保が必須。
- ・勤務表、勤務実績、勤怠管理を整備し、予定と実績が一致していることを証明できるようにする。
- ・管理者は原則 常勤専従の看護師か保健師が担う。変更時は届出が必須。

2 主治医の指示書の管理

- ・有効期限切れの訪問は算定不可。
- ・特に特別訪問看護指示書（14日間有効）の管理は注意が必要。
- ・複数医師からの指示所は不可。指示内容と実際の訪問内容の整合性を確認する。

3 訪問看護計画書の整備

- ・利用者、家族への説明と同意を得た上で作成する。
- ・ケアプラン、指示書と内容を一致させる必要がある。
- ・変更があれば計画書も速やかに修正する。

4 訪問看護計画書の整備

- ・入職時、退職時も秘密保持誓約を徹底する。
- ・本人署名と家族代表者署名の両方が必要。（本人だけ、家族だけでは不備になる）

上記に対する説明と個人情報の使用に同意します。

令和 年 月 日

【利用者】
住所 _____
氏名 _____

【ご利用者家族代表】
住所 _____ 利用者との関係（ ）
氏名 _____

- ・サービス情報提供の範囲を明示すること。

運営面で押さえておくべき重要ポイント

1 2時間未満の再訪問は算定不可

→同一利用者に2時間以内で複数回訪問していても「1回分」としてしか請求はできない。ただし、他の職種が訪問する場合は算定できる。

2 2時間以上空ければ別訪問として算定可能

→午前と午後など、2時間以上間隔をあけていれば「2回分」として請求できる。

5 事故・苦情への対応

- ・事故発生時は記録、報告、再発防止を必ず整備する。
- ・苦情窓口を設置、周知し対応記録を残す。
- ・行政、ケアマネ、家族への連絡が取れているかも確認される。

6 運営規定と重要事項説明

- ・運営規定は事業の目的、従業者数、費用、営業日、虐待防止、緊急対応など必須事項を記載し、利用者にも説明する。
- ・契約書や料金表との整合性があるかチェックされる。
- ・苦情相談窓口は、全エリアの行政窓口一覧を記載する必要がある。

7 記録の整備と保存

- ・指示書、計画書、報告書、サービス提供記録などを2年以上保存する。
- ・サイン入りの契約書や計画書は紙原本を残す必要がある。

8 研修・委員会

- ・虐待防止、感染症対策、業務継続計画（BCP）は必須。
- ・委員会開催、指針整備、研修実施、記録保存を徹底する。
- ・未実施は減算。（年間100万円以上の損失例あり）

【訪問看護における2時間ルール】

☆訪問看護における「2時間ルール」とは訪問看護の算定ルールのひとつで、同一利用者に対して複数回の訪問を行った際の「時間間隔」に関する取扱いを指します。

3 緊急訪問は例外あり

→医師の特別訪問看護指示書や急変対応など、別枠で算定できる。

4 記録と根拠が必須

→なぜ複数回訪問が必要だったか、利用者の状態や医師指示との関連を明確に記録することが重要。例えば、広範囲の処置が必要な状態、医療機器の管理が必要の場合、医療行為が必要な場合、精神的に不安定な場合等イレギュラーはあるので注意が必要となる。

Physical Assessment

訪問看護におけるフィジカルアセスメント

Vol.2 呼吸器のアセスメント

訪問看護の現場では限られた時間と環境の中で異変に早期に気づき急変を予防することが求められるため、看護師の観察力が重要となります。そこで、今回はフィジカルアセスメントの中でも『呼吸器のアセスメント』について整理します。

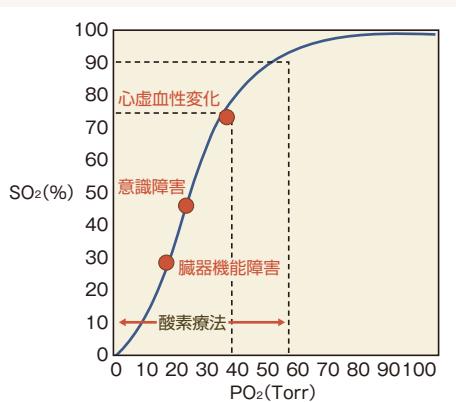


図1. 酸素解離曲線

呼吸は酸素の取り込みを「酸素化」、二酸化炭素の排出を「換気」と表現することがあります。「酸素化」が行えていない場合は意識障害や臓器不全を引き起こす危険性があります(図1)。呼吸困難とは呼吸に対する苦しさや努力感などの自覚症状で、「呼吸がしづらい」、「空気が吸い込めない」等、原因や個人によって訴え方が異なるため、的確なフィジカルアセスメントが必要となります(表1)。

生活の中での観察

呼吸の観察は主に呼吸回数、呼吸様式(努力呼吸など)、呼吸音、SpO₂(経皮的動脈血酸素飽和度)を測定します。

生活上での観察は「いつもと違う」ことに気付くことが大切です。普段の生活が送っているか、経時的な変化に注目しましょう。

問診：どういう時に起きるか、過去に経験があるか、急に出現したか、症状の変化、利用者の既往、内服歴、喫煙歴

視診：胸郭の運動、左右差、鼻翼呼吸、呼吸パターン、チアノーゼ

聴診：呼吸音増減の有無、左右差、喘鳴

触診：皮膚冷感、発汗、胸郭運動時の振動、皮下気腫、疼痛部位の有無・程度

参考文献：勝見敦、佐藤憲明(2009)。エキスパートナース・ガイド急変時対応とモニタリング。笠林社。

(スターク訪問看護ステーション小岩 米原)

Training

新任訪問看護師研修

東京都医師会共催研修の「シミュレーターを活用したフィジカルアセスメント研修」は、毎年「東京都医師会のシミュレーター研修室」で実施しているものです。

2時間の講義時間の中で、在宅でのアセスメントについてと呼吸循環のアセスメントの方法、そこからつながるケアのポイントをわかりやすく、実技を交えてご教示いただきました。

少人数での研修ですが、充実した時間を過ごされたと思います。

日時：11月22日(土) 14時～16時

講師：うさぎ訪問看護ステーション管理者 鈴木典子氏

対象：訪問看護を始めて3年以内の方

(事務局 廣岡)



多摩フェス開催報告

10月4日に第5回「訪問看護の世界」～その一歩を踏み出してみませんか～を、東京たま未来メッセで開催しました。都内まではちょっと足が遠のいてしまう多摩地域の方に向けた人材確保事業を、多摩地域の地区支部委員の方にご協力いただきながら東京都訪問看護教育ステーションと共催で開催しています。

小規模のイベントなので毎回どんなことをテーマに皆さんに興味を持っていただけれど頭を悩ませます。今年のテーマは～その一歩踏み出してみませんか～とし、興味はあるけれど、訪問看護の世界に飛び込む自信がない方にメッセージを送りたいということで、それぞれお立場が違う3名の方を講師にお招きし、講演をしていただきました。保育園看護師を経てきたフレッシュナースの大崎さん、4人のお子さんがいらっしゃる子育てナースの西田さん、元・某病院で看護部長をされていた若林さんの講演で、皆さん訪問看護の魅力と苦労話などを踏まえながらお話ししていただきましたが、共通していることは職場環境が整っていること、事務所の人間関係が良いこと、訪問看護を楽しんでいることでした。始める



年齢や、経験に関係なく、最初は訪問看護の世界は一種独特な世界でもあるので、大変なのは同じで、いろいろ葛藤もしながらそれでも自分の看護観を大切に頑張っている現在進行中の皆さんのお話はとても説得力がありました。そして、皆さんキラキラしていました。

2部では去年に引き続き、当協会の会長である篠原会長に「漫画で伝える在宅ケアの魅力」の講演をしていただきました。訪問看護師の目線から描かれた漫画は時にクスッと、時にうるっとくる内容で、訪問看護師の心の葛藤や、利用者さんやご家族に対しての想いなどが描かれているので、ぜひ、皆さんにも読んでいただきたい内容です。訪問看護ステーション・青い空のInstagramで公開しているううですので、もし良かったら覗いてみて下さい。

残念ながら参加人数は少なめでしたが、訪問看護をやっていて良かったな、こんな素晴らしい訪問看護の世界で働く仲間を増やしたい！ とイベントが終わると毎回のように思います。人材確保を目的にはしていますが、現役訪問看護師の皆さんにも有意義な時間が共に過ごせるように企画をしていますので、まだ来年度の開催は決まっていませんが、第6回が開催できた際にはぜひ参加していただけたら嬉しいです。

(野村訪問看護ステーション 石橋)



左 ラピオンナースステーション 西田さん
中 訪問看護ステーション・青い空 大崎さん
右 はみんぐ訪問看護 若林さん

災害訓練研修開催報告

2025年11月29日（土）災害訓練研修「東京都で災害がおきたらどう守る？どう繋がる？」を東京都看護協会研修室にて開催いたしました。88名（会員82人、非会員6人）に受講していただき、ランチョンセミナー、災害時に役立つ企業展示も行い、4社のご協力を得ました。

講師は東京都総務局総合防災部防災戦略課長 濱中哲彦先生にご依頼し、「大規模災害に備えよう」のご講義をいただきました。東京都の取り組み、東京都内の災害予測（大規模地震、風水害、火山噴火等）、在宅避難・日ごろの備え、正確な情報を得る必要性等、多くを学び、今後の行動を考える貴重な時間となりました。

その後、講義の内容をふまえ、想定される災害、対策、訓練などグループワークを行いました。地域ごとのグループの編成のため、当日の欠席者数により人数の差が生じましたが、どのグループも活発に意見交換をされました。災害時は、自分の事業所だけ

では乗り切れません。地域での連携や協力体制が必要であり、日ごろの備えあっての有事の安全です。今後今回の学びを自分の訪問看護ステーション内、そして地域での話し合いにも発展していくことを願っています。

災害対策委員の活動として、協会のホームページ掲載の災害マニュアルや被害状況報告の入力方法もご紹介しました。研修後のアンケート結果から、有意義だったとの回答を多くいただきました。皆様の声を活かし、今後も災害に関する研修について企画してまいります。（はみんぐ訪問看護 田中）



私の20年前

約20年前の私はちょうど新人時代看護師1年生、総合病院で勤務をスタートしました。慣れない現場で緊張感のある日々、いつも仕事が終わるとへとへと疲れ切ってベッドに倒れこむ毎日。そうした中でも、入院している患者さんが他愛ない会話で見せてくれる笑顔や元気に退院する姿に励まされ、人のために役に立つことが出来る仕事にやりがいを感じ、仕事や勉強に打ち込む日々でした。

仕事を続けていく中で、ライフスタイルの変化とともに更にやりたい看護へと、緩和ケア病棟から訪問看護へと働く場所も変わりましたが、看護の道は奥が深く、未だ勉強の日々です。看護師になってからを振り返ると楽しいことばかりではありませんでしたが、やりがいがある仕事につけたことに改めて幸せだなと思う今日この頃、20年前の私に「いい仕事をつけたね、頑張って」と言ってあげたいなと思います。

(訪問看護ステーションすぴか
春田)

現在、訪問看護師として、そして訪問看護ステーションの代表として、地域の皆様の暮らしに寄り添う日々を送っています。

しかし、20年前の自分はまさかこのような未来になっているとは想像もしていませんでした。

当時の私はヤンチャで、勉学からは逃げ（笑）部活のバレー部に明け暮れる普通の学生でした。

それでも、漠然と心のどこかに「将来は人を助ける仕事に就きたい」「誰かのために生きたい」という想いがありました。

その小さな想いが、時を経て看護という道へと導いてくれたのだと思います。

そして今、訪問看護の現場でたくさんの命や人生に携わさせていただき、日々学びを重ねながら、さらなる専門性を高めるために皮膚・排泄認定看護師の資格取得にも挑戦しています。

20年前の自分が今の姿を見たら、きっと驚くことでしょう。

それでも、「人のために生きたい」という、根っこ部分はあの頃から何も変わっていないよと伝えたいです。

(訪問看護ステーションカラフル
松原)



20年前、あなたは何をしていましたか？既に訪問看護師として活躍されていた方、病棟に勤務していた方、まだ学生だった方、看護師以外の職業を目指していた方……。そわにえ発刊20周年を機に、広報委員が20年前の自分を振り返りました。

20年前の私は、大学病院で働いていました。当時はまだカルテが手書きの時代で、胸ポケットには4色ボールペンを何本も差していました。何でも手書きだったため、業務の多くの時間を記録に費やしていましたように思います。

それから20年の間に、医療現場もどんどんデジタル化が進みました。

今ではパソコンに記録を打ち込むどころか、ボイスメモで自動入力できる時代になったとか……（私は試したことありませんが）。

6年前に訪問看護の世界に転職してからは、いまだにアナログな部分が多く、「もう少し効率的になればいいのに」と感じることもあります。でも一方で、その手間がかかる単純作業にどこかホッとしている自分もいます（笑）。

20年たった今も、看護師としてのやりがいや思いは変わりません。20年前の私へ伝えたい言葉は……、「もっと仕事が好きになるよ。いろいろあるけどコツコツ頑張れ！」

（オラロア訪問看護リハビリ
ステーション新高円寺 渡邊）



真ん中が20年前の私です



この20年を振り返ると、仕事、子育て、自己研鑽と様々なことに追われる毎日でした。いつも何かに追われ、〆切を抱え、時間に追いかかれ……の日々でしたが、それなりに毎日充実して楽しいと思えるのは看護師という仕事が私の天職だからだと思います。

20年前、まだ大学生だった私は、精神看護学の教授室に通い続け、指導教授と連日熱く語りあった記憶があります。卒業後も精神看護一筋で生きてきました。今はステーションの管理者でありながら、大学院の博士前期課程で地域看護管理学を専攻して学んでいます。やっぱり課題や研究に追われる日々……。何かに追われるのは私の宿命かもしれません。でも楽しいのはそんな毎日が充実しているから！と信じています。（笑）

（訪問看護ステーション卵 都築）

会員登録のお知らせ

1. 会員様特典

- ◎ **当協会ホームページ上の会員マイページ**では、**時節柄重要な**（キャリアラダー活用動画、災害対策BCPなど）の研修会を無料で視聴できます。
- ◎ **東京都委託事業「在宅難病患者レスパイト事業、東京都特別支援学校通学支援」**を、会員の皆様にご協力をいたしております。
- ◎ **市区町村からの委託事業（認知症初期集中支援、災害医療協定、学校での医療ケア、特別支援施設への送迎など）**契約は、東京都訪問看護ステーション協会で受けます。
- ◎ **東京都からの重要な情報**は、メルマガ等で配信しています。行政からの情報がいち早く得られます。
- ◎ **災害時の協力体制**を組みます。
これは、地域ごとの情報共有とステーション協会全体での情報共有し、協力体制をとります。
- ◎ **当協会主催の研修会**は、ステーションの方全員が**会員価格**でご利用できます。
- ◎ **職能団体の会員**ということは、ステーションのステータスにもつながります。

2. 会費

新規・再入会 入会金5,000円+年会費15,000円
継続会員 年会費15,000円

3. 会費納入方法

- ① 口座振替（令和8年度から導入します）
引き落とし日 毎年3月20日

現在の会員事業所には11月にご案内をお送りしています。
ご希望の事業所は、事務局までご連絡ください。

- ② 従来通りのゆうちょ銀行への振り込みも利用できます。
2月1日から振込受付開始

ホームページのご案内(<https://tokyohoukan-st.jp/>)

当協会ホームページを大いに活用してください。下記のような動画も掲載しています。学生の実習や、利用者の方々、訪問看護を目指している方にもご紹介ください。



「そわにえ」50号約20年の歴史ということで、今回は特集号となっています。ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。



20年というとちょうど私の看護師キャリアと同じくらいということで、自分を振り返るいい機会となりました。20年振り返ると長いようで短い、ありきたりな言葉ですがまさにそんな印象です。何度か転職もしましたし、プライベートでは結婚や出産などの変化もありました。新卒で看護師を始めたころには想像もできなかった今があります。色々なことを経験しましたが、患者さんやご家族の笑顔が何よりのやりがいで、看護の仕事が好きという気持ちで今日まで続けてきています。



そして、さらに5年後10年後、さらには20年後、どうしているかな？と、ふと考えました。これから先も色々あるんだろうなと想像しますが、なりたい自分に向かって、毎日を大切に過ごしていきたいなと思っております。

（訪問看護ステーションすぴか 春田）

大阪万博が終了する1週間前、駆け込みでその波に乗ってきました。報道の通り、会場は人であふれ、パビリオンやイベントの予約はほとんど取れませんでしたが、世界各国の個性的な建築物を見たり、初めての食べ物を味わったりと、賑わいの中で胸がワクワクしました。

ミャクミャクも、見れば見るほど愛おしく感じられ、万博とともににお役目が終わってしまうのが少し寂しい気持ちに。…と思っていたら、あまりの人気ぶりにグッズ販売が来春まで延長されたそうです（笑）。

数十年に一度の国際的なイベントに足を運び、貴重な体験ができました。

（オラロア訪問看護リハビリステーション新高円寺 渡邊）



東京都訪問看護ステーション協会は、都内で活動している訪問看護ステーションの訪問看護師たちを支援していきます。ご入会を心よりお待ちしています。

12月30日現在の会員施設数

継続会員: 630 新会員: 52 合計: 682

連絡先

一般社団法人 東京都訪問看護ステーション協会
〒160-0023 東京都新宿区西新宿四丁目2番19号
東京都看護協会会館 6階
info2025@tokyohoukan-st.jp