

第  
42  
号

# 東京れんめい



編集・発行／東京都看護連盟 発行責任者／高原静子  
〒150-0001 東京都渋谷区神宮前一丁目10番34号 原宿コープ別館511号室  
電話:03-3796-0270 FAX:03-3796-0271 E-mail:office.tokyo@kango-renmei.gr.jp



日頃、東京都看護協会の活動にご支援を賜り誠にありがとうございます。先日の参議院選挙におかれましても連盟の皆様の多大な活動により著しい成果を収めることができましたことに敬意を表します。

当協会は本年4月より移転しました。少し建物内をご紹介いたします。新会館は地下1階駐車場、地上6階の構造であります。新会館は地下1階駐車場、地上6階の構造です。



東京都看護協会  
会長 山元 恵子

です。入口は階段を上がり1階です。1階には350名収容可能な大研修室があり、初めて総会を当会館で行うことできました。4階は図書室と屋上庭園があります。

9,560票と目標の1万票には届きませんでしたが、47都道府県の中で1位の得票数を獲得致しました。これも、皆様のご協力のおかげと心より感謝申し上げます。

さて、新年号「令和」の時代を迎えたので、第25回参議院選挙が行われました。看護職の代表として石田まさひろ参議院議員が2期目に挑戦し、医療職の中で、



東京都看護連盟  
会長 高原 静子

はトップの189,893票を獲得しました。会員の皆さんには、多くのご支援・ご協力をいただきありがとうございました。東京都看護連盟は目標獲得票を1万票とし、昨年3月に選挙対策委員会を発足し、活動を開始しました。活動は今になつて本格化し、各種団体・各級議員等の協力を得、17日間の選挙運動を終え、9,560票と目標の1万票には届きませんでしたが、47都道府県の中で1位の得票数を獲得致しました。これも、皆様のご協力のおかげと心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

# 石田まさひろ総決起大会

日 時：2019年6月22日(土) 16:00～17:00  
 場 所：東京消防庁 スクワール麹町  
 参加者：215名



「石田まさひろ応援する会」  
会長 清水 嘉与子

来賓挨拶



衆議院議員  
自由民主党東京都連  
会長 鴨下一郎様



新宿区長  
吉住 健一様



東京都議会議員  
自由民主党東京都連  
幹事長 高島 直樹



東京都都議会議員  
(石田候補支援担当委員長)  
山崎一輝様



東京都北区議会議員  
渡辺 かつひろ様



講談協会常任理事  
一龍齋 貞花様

## 2019年度 東京都看護連盟通常総会

日 時：2019年6月22日(土) 13:30～16:00  
 場 所：東京消防庁 スクワール麹町  
 参加者：275名



日本看護連盟  
会長代理 副会長  
佐藤 工キ子



公益社団法人  
東京都看護協会  
会長 山元 恵子



公益社団法人  
東京都助産師会  
会長 片岡 弥恵子

## 特別講演

テーマ  
「若者・女性・高齢者の  
主役になれる社会へ」



講師  
参議院議員 丸川 珠代

# 石田まさひろ街頭演説風景



江東区 赤札堂深川店前 応援弁士  
東京都議会議員 山崎一輝先生



7月14日



応援弁士 衆議院議員  
石原ひろたか先生



応援弁士 厚生労働副大臣  
参議院議員 たかがい恵美子先生



石田まさひろ 街頭演説



雨の中での大奮闘



八王子駅前 応援弁士  
東京都議会議員 伊藤じょうこう先生

7月20日



世田谷三軒茶屋 応援弁士  
衆議院議員 越智たかお先生  
世田谷区議会議員 下山よしお先生



板橋区 大山駅前 応援弁士  
板橋区議会議員 佐々木としたか先生  
前都議会議員 河野ゆうき先生



杉並区 萩窪駅前 応援弁士  
都議会議員 小宮あんり先生  
杉並区議会議員 吉田あい先生



足立区 北千住 応援弁士  
都議会議員 高島なおき先生  
足立区議会議員 長澤こうすけ先生



新宿区 飯田橋一神楽坂 応援弁士  
新宿区議会議員 吉住はるお先生



北区 十条駅 応援弁士  
衆議院議員 高木けい先生  
北区議会議員 渡辺かつひろ先生



20:00 日本看護連盟前 お疲れさまでした

# 2019年度活動計画

## 大目標

「看護の代表」を国政に必ず送る

1. 選挙の勝利
2. 力強い組織の創成
3. 成熟・自律した活動

項目	目 標	活 動
政策実現力の強化	1. 看護職国会議員の選出・支援	<p>1) 第25回看護職参議院選挙において、候補者を高得票数で当選させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 第25回参議院選挙で組織内候補者の得票数を1万票以上とする。</li> <li>(2) 第25回参議院選挙に向けた選挙体制を一層強化する。</li> <li>(3) 第25回参議院選挙候補予定者の名前と活動を周知する。</li> <li>(4) 連盟会員の8割以上が「応援する会」(親会員)に入会する。</li> <li>(5) 親会員の6割以上が期日前投票をする。</li> <li>(6) 「応援する会」入会者の8割以上が組織内候補者に投票する。</li> </ul> <p>2) 4人の国会議員を確保する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 4人の国会議員の名前および活動状況を周知する。</li> <li>(2) ホームページ、インターネットを活用して各議員の活動を周知する。</li> </ul> <p>3) 公職選挙法の遵守</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) コンプライアンスに基づいた活動を実施する。</li> </ul>
	2. 看護政策の実現	<p>1) 東京都看護連盟の政策実現力の強化</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 東京都選出の各級議員の政策説明会等に参加し、連携を密にする。</li> <li>(2) 都議会自由民主党・自由民主党東京都支部連合会に要望書を提出する。</li> </ul> <p>2) 現場の声を把握する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 「現場の声」を集約し、要望等に繋げる。</li> </ul> <p>3) 看護政策実現に向けて看護協会と連携する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 要望書作成は東京都看護協会・訪問看護ステーション協会・助産師会等と協働し、行政・議員等へ提出する。</li> </ul> <p>4) 医療系・介護系団体との連携</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 医療系・介護系団体との連携を図る。</li> </ul>
	3. 看護を理解する国会議員の確保と支援	<p>1) 東京都選出の国会議員との連携を強化する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 東京都選出の国会議員との交流の場を持つ。</li> <li>(2) 支援している国会議員に看護政策の必要性の理解を図る。</li> <li>(3) 看護政策に理解を示す国会議員を支援する体制を強化する。</li> </ul>
	4. 都・市・区議会行政への影響力の強化	<p>1) 看護に関する議連の設置と活動の促進</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 都・市・区議会議員に看護政策の必要性の理解を図る。</li> </ul> <p>2) 都・市・区議会議員との情報交換と活動支援</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 都・市・区議会議員との交流の場を設け、連盟に対する理解を深める。</li> <li>(2) 都・市・区議会議員の活動を支援する。</li> </ul> <p>3) 都・市・区議会、行政等との情報交流</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 都・市・区議会行政等へ要望書を提出する。</li> <li>(2) 行政の看護政策に関する情報を積極的に入手する。</li> <li>(3) 看護政策実現のために行政への働きかけをする。</li> </ul>
	5. 都・市・区議員の擁立と支援	<p>1) 都・市・区議員候補者の発掘と育成</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 都・市・区議員立候補者への支援を行う。</li> <li>(2) 政治団体が実施している若手育成プログラム等に積極的に参加する。</li> </ul> <p>2) 都・市・区議会議員との連携強化</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 都・市・区議会議員の対応強化に向けて、各支部を支援する。</li> <li>(2) 議員の活動に積極的に参加する。</li> </ul>
組織の強化・拡大（一）	1. 看護連盟の活動の強化及び周知徹底	<p>1) 日本看護連盟との情報の共有化</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 日本看護連盟役員会・各種委員会の情報を各支部へ発信する。</li> <li>(2) 各種会議・各種委員会の活性化を図る。</li> </ul> <p>2) 連盟活動のPR</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 機関誌東京れんめいについて検討する。</li> <li>(2) ホームページを活用した情報交換を継続する。</li> <li>(3) 研修のあり方を検討する。</li> </ul> <p>3) 活発な情報交換</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 効果的・効率的で親しみやすい研修を企画、実施する。</li> <li>(2) 国政における看護職議員の活動を報告する。</li> <li>(3) 国会見学会の効果的・効率的な運営をする。</li> <li>(4) 効果的な研修を開催する。</li> <li>(5) インターネットを活用した研修及び会議を検討する。</li> </ul>

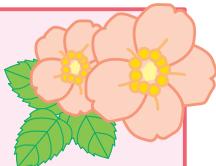
項目	目標	活動
組織の強化・拡大（二）	1. 看護連盟の活動の強化と周知徹底	4)自律した会員の育成 (1)未入会者及び連盟会員に対し、連盟活動の理解を深める。 (2)会員は各級選挙に積極的に参加する。 5)日本看護連盟60周年記念式典開催に協力する。
	2. 会員数の増加	1)2019年度の増員目標数の設定 (1)会員の目標数を6000人、東京都看護協会会員の連盟入会率を12%とする。 (2)特別会員を増やす。 2)看護連盟入会の促進・退会者の防止 (1)東京都看護協会役員の連盟加入を促進する。 (2)国公立病院や看護系大学等の会員増に向けて看護協会と検討する。 (3)医療関係以外の施設で働く看護職員への入会を働きかける。 (4)看護連盟未加入者の多い施設の会員増に向けて交流の機会をつくる。 3)学生会員の確保 (1)看護基礎教育の内容に「看護政策」の講義を取り入れるよう働きかける。 (2)学生会員数を増員する。 4)OB会支部の活性化 (1)OB会を支部組織として活性化を図る。 5)会費納入方法の検討を積極的に働きかける。
	3. 看護連盟・看護協会との連携・協働	1)東京都看護協会との連携 (1)東京都看護協会総会、東京都看護連盟総会に会長が相互に参加する。 (2)連携し活動する機会を持つ。(研修の共催) 2)東京都看護連盟各支部の主体的活動の支援 (1)各支部の情報を共有する。 (2)東京都看護協会主催の研修等で看護連盟の活動を説明する機会を設ける。
	4. 東京都看護連盟の効率的運営	1)東京都看護連盟の規約等に基づいた効率的な運営 (1)コンプライアンスに基づく運営を行い、効果的・効率的運営に取り組む。 (2)必要な申し合わせ事項を整備、継続的な組織運営ができるようにする。 2)財政等の健全化と適正化 (1)経費削減に努め、活動の活性化を図る。
	5. 支部組織の活動の強化・促進	1)支部組織の強化 (1)支部の適正数等を検討する。 2)支部役員・リーダーの意識強化 (1)役割を發揮できる適正な数のリーダーの育成を支援する。 3)各支部会員のモチベーションの強化 (1)看護職国會議員によるミニ研修会等を開催し、国会議員との交流を深める。
	6. 若手会員の育成	1)若手会員の活動の活性化 (1)若手会員の活動を推進する機会・場を設ける。 2)若手会員の活用の促進 (1)役員・委員等に若手会員を登用する。 3)ポリナビワークショップの支援 (1)ポリナビワークショップを開催する。
	7. 関係団体・関係組織との連携・協働	1)看護協会以外の関係団体との交流の促進 (1)看護協会以外の関係団体との交流の機会をつくる。 2)支援団体との交流の促進 (1)支援団体との交流の機会をつくる。 3)支援企業との交流の促進機会 (1)支援企業との交流の機会をつくる。 4)看護系教育機関との交流の促進 (1)看護系教育機関との交流の機会をつくる。
	8. 現場の課題への対応	1)現場の声等の意見・提言などへの対応 (1)日本看護連盟のホームページの活用を周知する。 (2)各支部活動時の現場の声を集約し、問題解決に向けて対応する。 2)現場における課題を明確にし、解決に向けて検討する。
会員の福祉の充実	1. 災害への対応	1)災害発生地への支援 (1)災害時の情報を発信する。 (2)災害見舞の活動を継続する。
	2. 福利厚生への対応	1)東京都看護連盟内規に基づく (1)名誉会員・叙勲受賞者への対応を行う。 (2)物故者への対応をする。 (3)慶弔等への対応をする。
	3. 諸問題への対応	1)会員の安全の保証 (1)コンプライアンスに基づく政治活動、選挙活動のための情報交換を行う。 (2)諸般の疑問・問題には、専門家と相談し、速やかに解決する。

## 【2019年度 新人研修】

日 時：第1回 5月15日(水) 10:00～15:30  
 第2回 5月28日(火) 10:00～15:30  
 場 所：参議院議員会館  
 参加者：第1回 127名 第2回 151名  
 テーマ：「新人看護職のストレスマネージメント」  
 講 師：東京女子医科大学八千代医療センター  
 精神看護専門看護師 山内典子

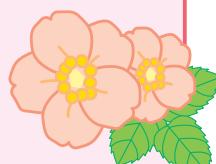


講師：山内典子



### 【感想】

- 1.ストressがかかっていても、それをストressを感じている状態なのだと客観的に認識する余裕がありました。そのような時期にストressマネージメントについて学ぶことがとても有意義に感じました。
- 2.ストressコーピングについて、自分の傾向とその他の対処法を学ぶことができた。  
ストressに対する適切な対処がわからず、気づいたときには体調不良の成っていた経験が幾度かあった、今日学んだ方法を生かして生活していきたい。
- 3.ストressは自分の性格傾向を知り、ストressに対しストressコーピングを持つ事や気分転換し、意図的にリラックスすることが大切であることを知り積極的に活用していきたい

元オリンピック・パラリンピック大臣  
参議院議員 丸川珠代 先生厚生労働副大臣  
参議院議員 高階恵美子 先生厚生労働委員長  
参議院議員 石田まさひろ 先生外務副大臣  
衆議院議員 あべ俊子 先生

### 【連盟についての感想】

- 1.私たちの働き方を見直していくためにも看護連盟は重要な役割果たしていると知ることができた。
- 2.政治が国民の健康や看護師の労働条件、教育の改善や推進するために活動しているのを知ることができよい経験になりました。
- 3.今後の看護師の働き方に関して明るくなるようなお話を聞けて良かった。  
選挙に行きます。
- 4.普段見学する機会のない参議院の内部や国会傍聴ができる良かった。
- 5.中間政治に関わっていく人の存在が重要であると知ることができた。

## 【ひまわり会(OB)バス見学会】

日 時：2019年4月25日(木)

場 所：迎賓館 赤坂離宮・築地場外市場・豊洲新市場

参加者：45名

迎賓館・赤坂離宮は、明治42年東宮御所として建設され、当時の日本建築、美術、工芸界の総力を結集した建築物です。戦後外国からの賓客を迎えることが多くなり、昭和49年に国の迎賓施設として新たな歩みを始めました。目の保養の後は、元料亭を改装して建てられた落ち着いた佇まいの「築地すしざんまい 奥ノ院」で美味しいお寿司と旬の食材を使った料理を堪能。その後、築地場外市場でお買い物。最後は豊洲市場見学、午後の見学のため殆んど閉店で建物見学のみで残念でした。



## 【2019年度 リーダー連絡員研修会・地区別会議】

日 時：5月25日(土) 14:00～15:25

場 所：東京消防会館 スクワール

参加者：85名

テーマ：「選挙の仕組みを知り安心して活動するために」

～選挙違反防止対策～

講 師：自由民主党東京都連 事務局長 加藤 賢一

選挙違反防止対策について参議院選挙の年に必ず研修を行ってきた。

今年は都連事務局長 加藤賢一氏に講師を依頼。具体例を挙げながら選挙違反防止についてのわかりやすい講義でした。

第25回参議院選挙も加藤講師の指導のもと「安心して選挙活動をする」事を確認したリーダー連絡員研修会でした。



## 【「急変時に必要なアセスメント」基礎編】

日 時：2019年7月27日(土) 13:30～16:00

場 所：ワーム貸会議室 高田馬場

参加者：133名

テーマ：「救急時に必要なアセスメント 基礎編」

講 師：東京女子医科大学病院

急性・重症患者看護専門看護師 山中 源治



### 【感想】

- 1.循環器疾患で急変の多い病棟なので呼吸・循環の話が聞けて良かった。
- 2.分かりやすい資料と説明でした。
- 3.事例もあってわかりやすかった。
- 4.観察をする時に疾患の事ばかり考えてその他の可能性を忘れてしまうこともあります。しかし、改めて全体を見ることが大切だと思いました。
- 5.フジィカルアセスメントで重要なポイントについて改めて理解することができました。
- 6.WIHを意識し情報収集・整理に力を入れ、明日からの勤務に役立てたい。



## 健康寿命を延ばしましょう！

### フレイル(Frailty:虚弱)って何？

#### 『加齢に伴う機能低下による要介護状態に至る前段階』

◎「フレイル度」を自己チェックしてみよう【フレイル簡易指標:CL15】

「はい」または「いいえ」に○印をつけ、赤線内の○一つを1点と数えます。

【評価方法】合計11点以下をフレイルと定義します。

フレイルに該当した人が2年後に介護認定を受ける確率は、該当しなかった人の3.5倍です。

フレイル度チェック表			
		はい	いいえ
体力	1 この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
	2 1Kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	いいえ	はい
	3 目は普通に見えますか(眼鏡使用可)	いいえ	はい
	4 家の中でよくつまずいたり、滑ったりしますか	はい	いいえ
	5 転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	はい	いいえ
	6 この1年間に入院したことがありますか	はい	いいえ
栄養	7 最近食欲はありますか	いいえ	はい
	8 現在、たいていの物は噛んで食べられますか(義歯使用可)	いいえ	はい
	9 この6か月間に3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
	10 この6か月間に、以前に比べて身体の筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	はい	いいえ
	11 1日中外に出で、家の中で過ごすことが多いですか	はい	いいえ
社会	12 ふだん、2~3日に一回程度は外出しますか(庭先のみやごみ出し程度の外出は含まない)	いいえ	はい
	13 家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか	いいえ	はい
	14 親しくお話ができる近所の人はいますか	いいえ	はい
	15 近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか	いいえ	はい
			合計

### フレイル予防の 3つの柱

栄養：多様な栄養素(特にたんぱく質) 合言葉『さあにぎやかにいただく』

【魚・油・肉・牛乳・野菜・海藻・芋・卵・大豆・果物】

運動：筋力運動「スクワット」「つま先立ち」「膝伸ばし」など、習慣的運動

社会参加：活発な外出・友人、知人と交流・地域活動への参加

【編集後記】 今年は異常な暑さです。水分をたくさん取る、涼しい場所に行くなど熱中症対策に備えてください。

熱く燃えた、第25回参議院選挙で石田議員が見事に2期目の当選を果たしました。

これも皆様からのご支援・ご協力のお陰です。心より感謝申し上げます。

現場の“声”をたくさん国政に届けましょう。今後もよろしくお願い致します。

近藤 芳子

広報委員長 近藤 芳子  
委員 石塚 紗子  
委員 曽我多美子  
委員 三島くみ子  
委員 清水 陽一  
相談役 笹 節子

## 窓回りでお困りのことはありませんか？

カーテンココが解決いたします！

- ✓ 着い
- ✓ まぶしい
- ✓ 部屋の中まで太陽光を入れたい
- ✓ 窓からの紫外線をカットしたい
- ✓ 外から見えにくくしたい
- ✓ エコ・電気代を抑えたい…等々

お客様のライフスタイルに合った限定のご提案をいたします。  
中目黒のショールームでは各メーカーのカーテン生地をお手に取ってご覧いただけます。

30周年以上の  
安心の実績

全国33都道府県  
に展開

4万人が選んだ  
高級オーダーカーテン専門店

本誌  
限定 「看護連盟のチラシを見た」とお伝えください。  
特別価格にてご提供いたします。

土日祝日も営業！時間外でも自動音声で受付対応いたします。

株式会社カーテンココ

〒153-0042  
東京都目黒区青葉台1-27-10 アーベイン青葉台  
本社(10階)/東京中目黒ショールーム(4階)

0120-499-455

[お問い合わせ・電話受付] 10:00-19:00 [ショールーム営業時間] 10:00-18:00

