




ミライノオト

(*miraino.oto*)

看護師が提案する
100年ライフを
生きるための手づくり手帳

2019年いちかわTMO
アドバンス講座

時田淳子



本日の内容



1. 自己紹介
2. 私の仕事紹介
3. 「100年ライフ」を仕事からみる
4. ”ミライノオト”の提案
5. Well-Being(健康な幸福)



1-1

自己紹介

山形県生まれ、高校卒業後、都内看護学校に進学

都内総合病院、心臓血管外科、腎臓移植及び一般外科病棟5年勤務

結婚を機に市川市に在住

市川市役所職員、保健予防課2年勤務したのち専業主婦

現在、**市内小児科クリニック**にて非常勤で勤務し13年目

- ◇日本抗加齢医学学会正会員
- ◇運動器・抗加齢医学研究会会員
- ◇抗加齢ウイメンズ研究会会員



1-2

もうひとつ

手づくり雑貨店

2000年～手作り販売開始
稲毛カントリーマーケット。

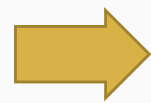
- 2009年6月「手づくり雑貨のお店
“matière”（まていえーる）」
 - 2010年9月より 回遊展in八幡 参加
 - イチカワチクチクカタカタワイワイ市
 - Have A Goodday Motoyawata



2-1

小児科看護師の3つの仕事

問診



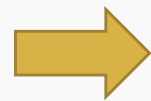
症状、経過から病状を的確に判断

処置



苦痛の除去、検査を的確に実施

予防
接種



最新の情報と知識を提供する

2-2

1. 問診

症状の判断

経口と睡眠

感染症・発疹

診察前の
検査を判断

隔離

実施



2-3

子供を泣かさない (小児科での重要な役割)

2. 処置



診断



採血
点滴

鼻汁吸引

吸入

便秘の
処置



2-4

3. 予防接種と 健診

十分な説明
正確な接種

最新情報

楽しく



3-1

「100年ライフ」を仕事からみる

☆看護師から見えること

○苦しんでいることに寄り添う

○病気の原因を探る

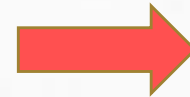
○最適の処置、ケアの納得感



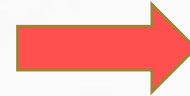
健康



「感性」



「考える」



「コミュニケーション」

☆雑貨店の経営から見えること

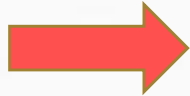
○遊び心と好奇心

○想像力とアイデア

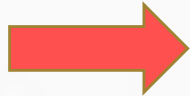
○イベント参加



デザイン



「感性」



「考える」



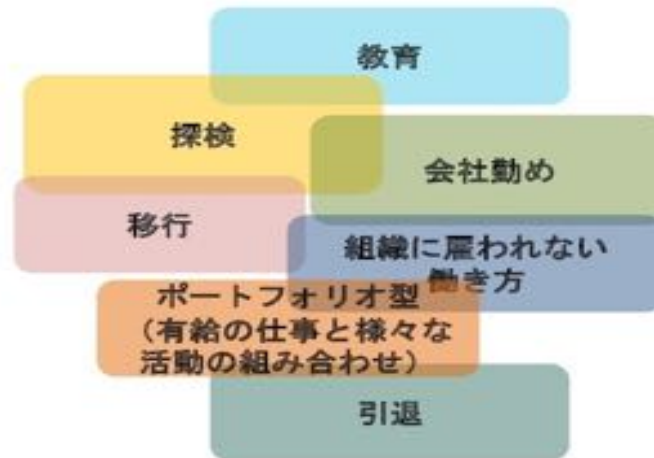
「コミュニケーション」

1. マルチステージの人生

3ステージのモデル



マルチステージの人生



ライフデザイン

健康

4-1

ミライノオトの提案

A5サイズ



ライフデザイン と健康記録

○人生を彩る設計図

「考える」

○かなえたいことを記す

「感性」

○一緒に作る

「コミュニケーション」

4-2

100年ライフの ミライノオト

健診

自分の体を知る

生活習慣病

健康寿命の延長

人生の
デザイン



漠然とした
不安の解消



不確実でも
明るい未来

4-4

Personal history
y
色分け

今の自分

好きなこと

得意なこと

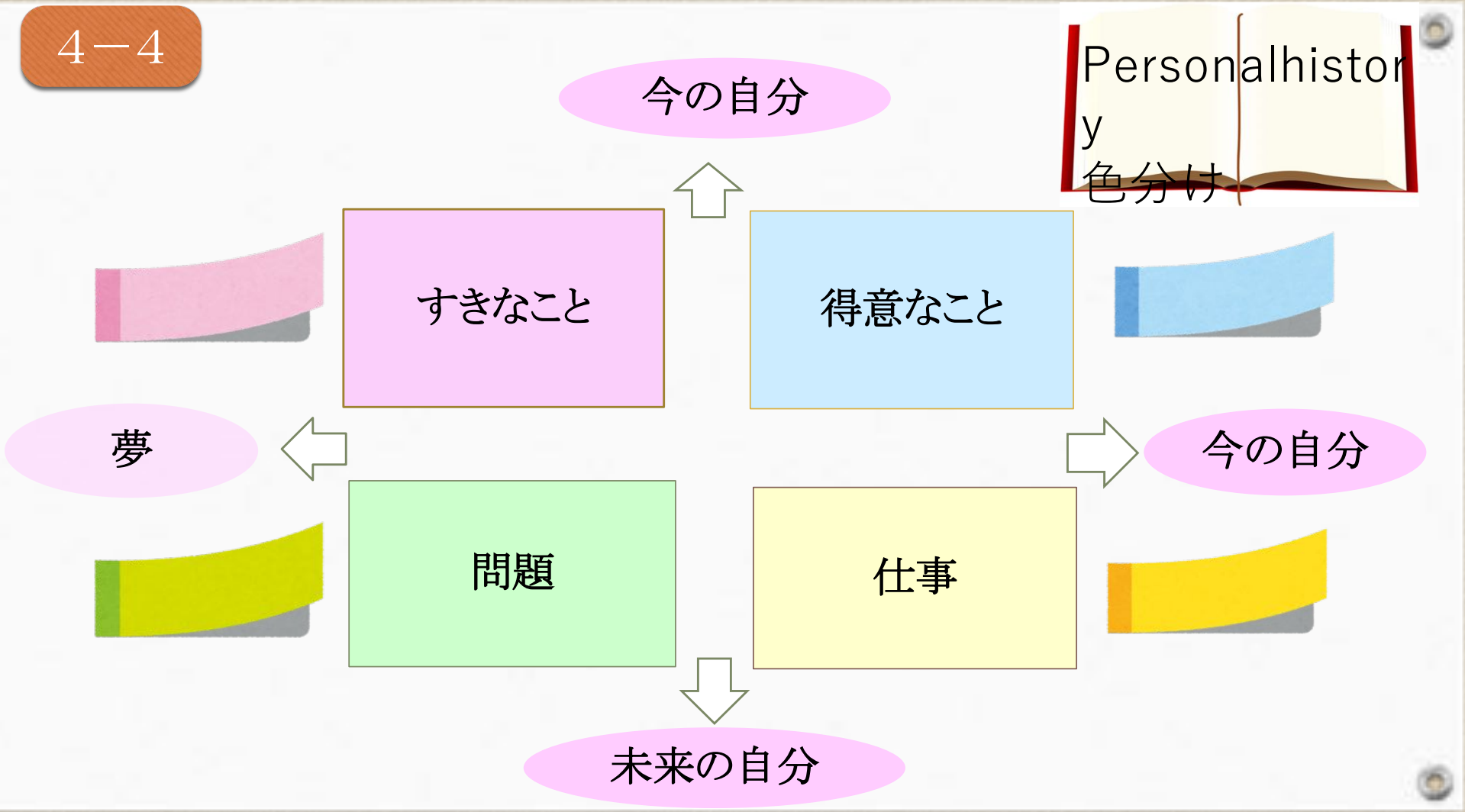
夢

今の自分

問題

仕事

未来の自分

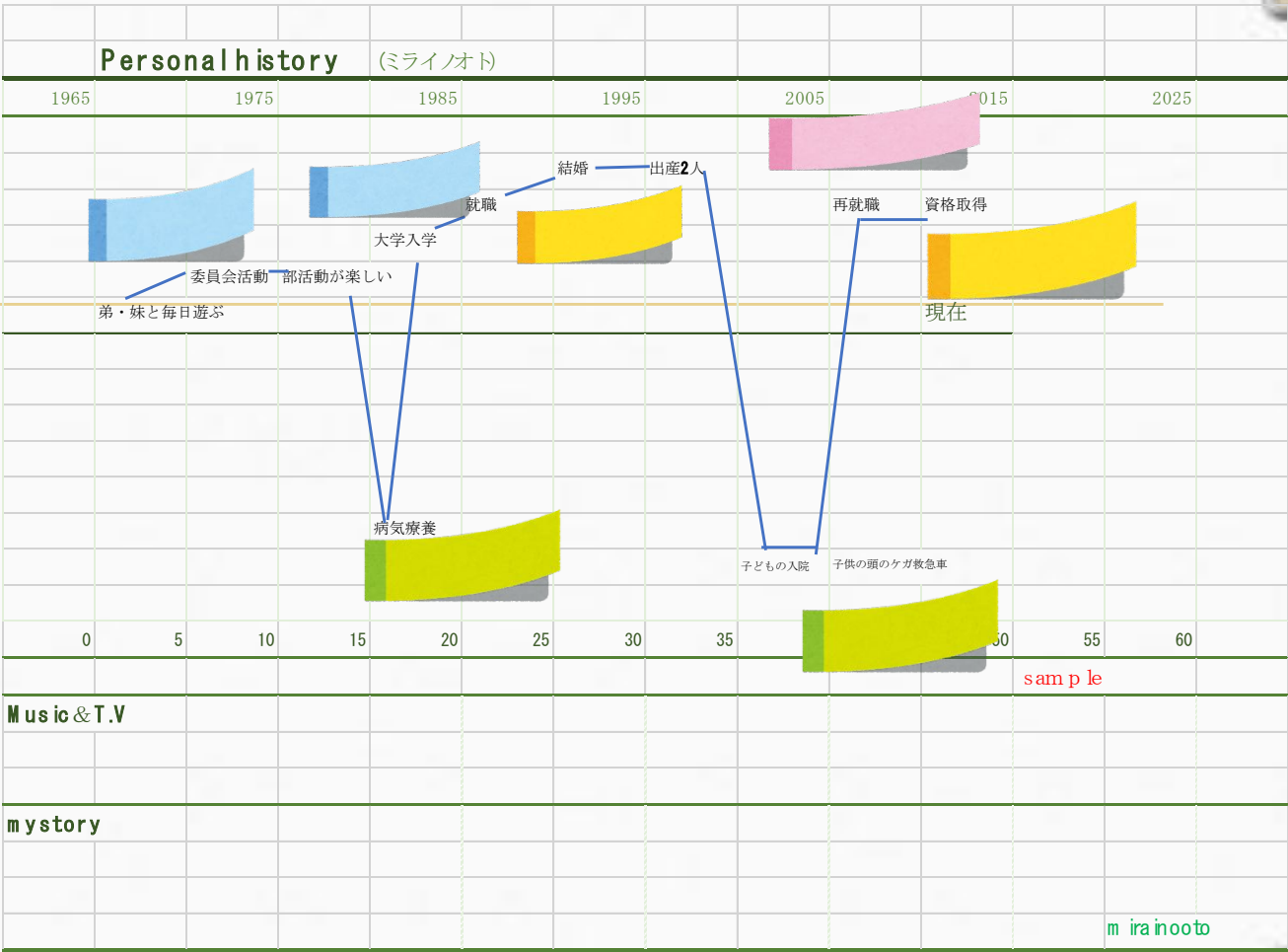


4-5

ミライノオト
(personal history)



会話しながら当時は
思い出す



4-6

グループで行う personal history

対象：40歳以上

人数：4名くらい

時間：2.5時間

内容：personal-historyの紹介（10分）

素晴らしいと感じた事について一人1項目（5分）

改めて、自分について確認（10分）

①好きなところ

②得意なこと

③今後の展望

最後に：かなえたい夢＜1年以内＞＜5年以内＞（10分）

語り合うことで、人生観が明確になる



4-7

イロドリマップ作成 (かなえたい願い)

Life

例) 年間のお花見

宮久保
の藤
5月

松戸の
紫陽花
7月

達成

里見公
園の桜
4月

須和田
公園バラ
5月

弘法寺の
紅葉
11月

1年

達成

郭沫若
芝さくら
4月

じゅんさ
い池の
菖蒲
6月

奥の院
の梅
2月

4-8

イロドリマップ (健康寿命の延長)

胃がん健診

大腸がん検診

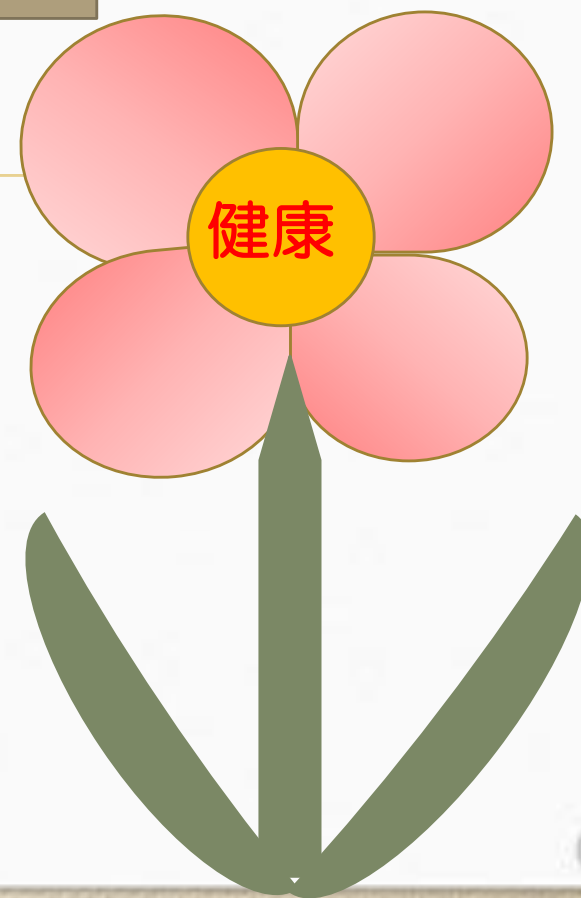
Health

健康

肺がん検診

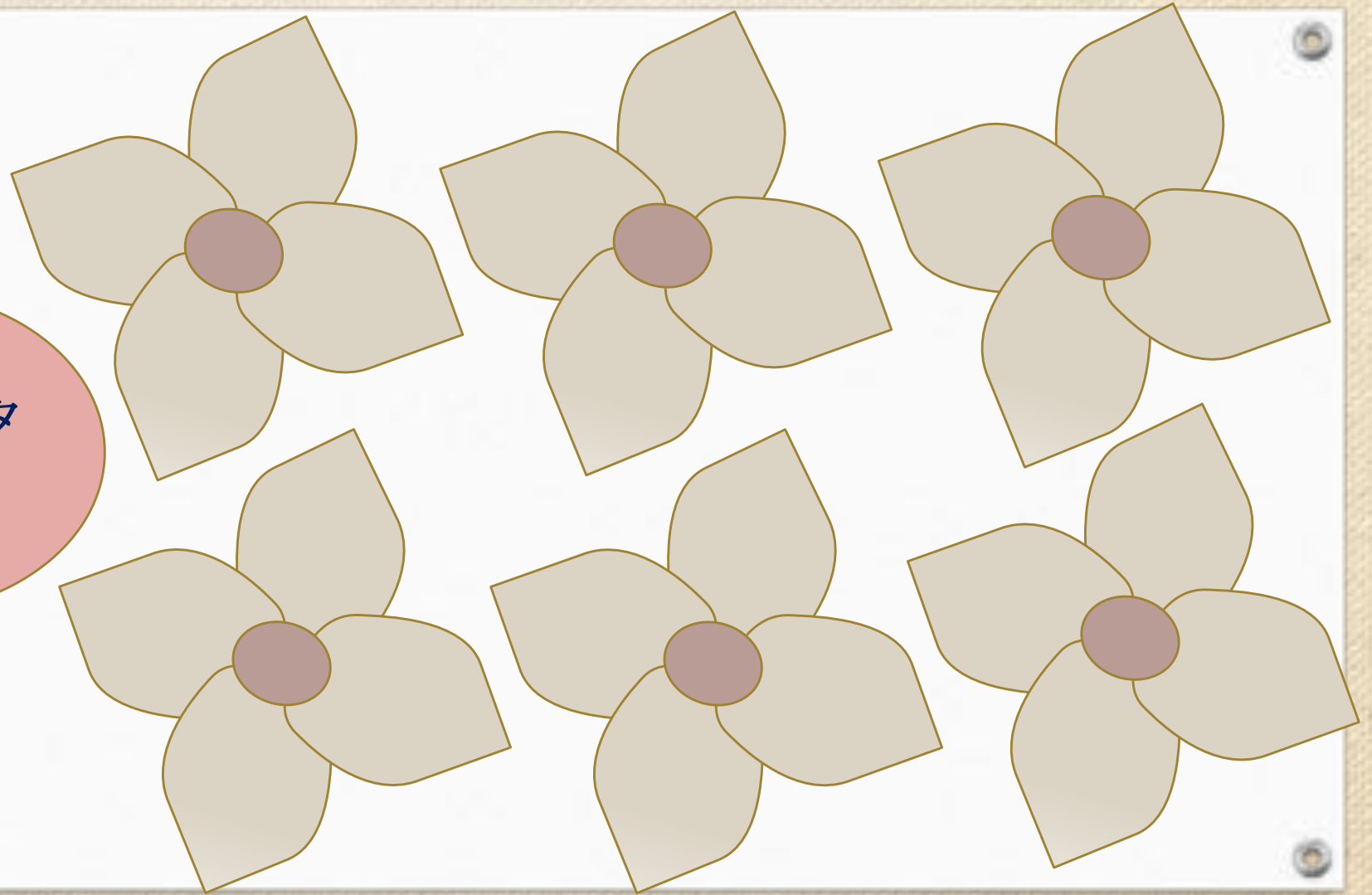
子宮・乳がん
検診

健康診断



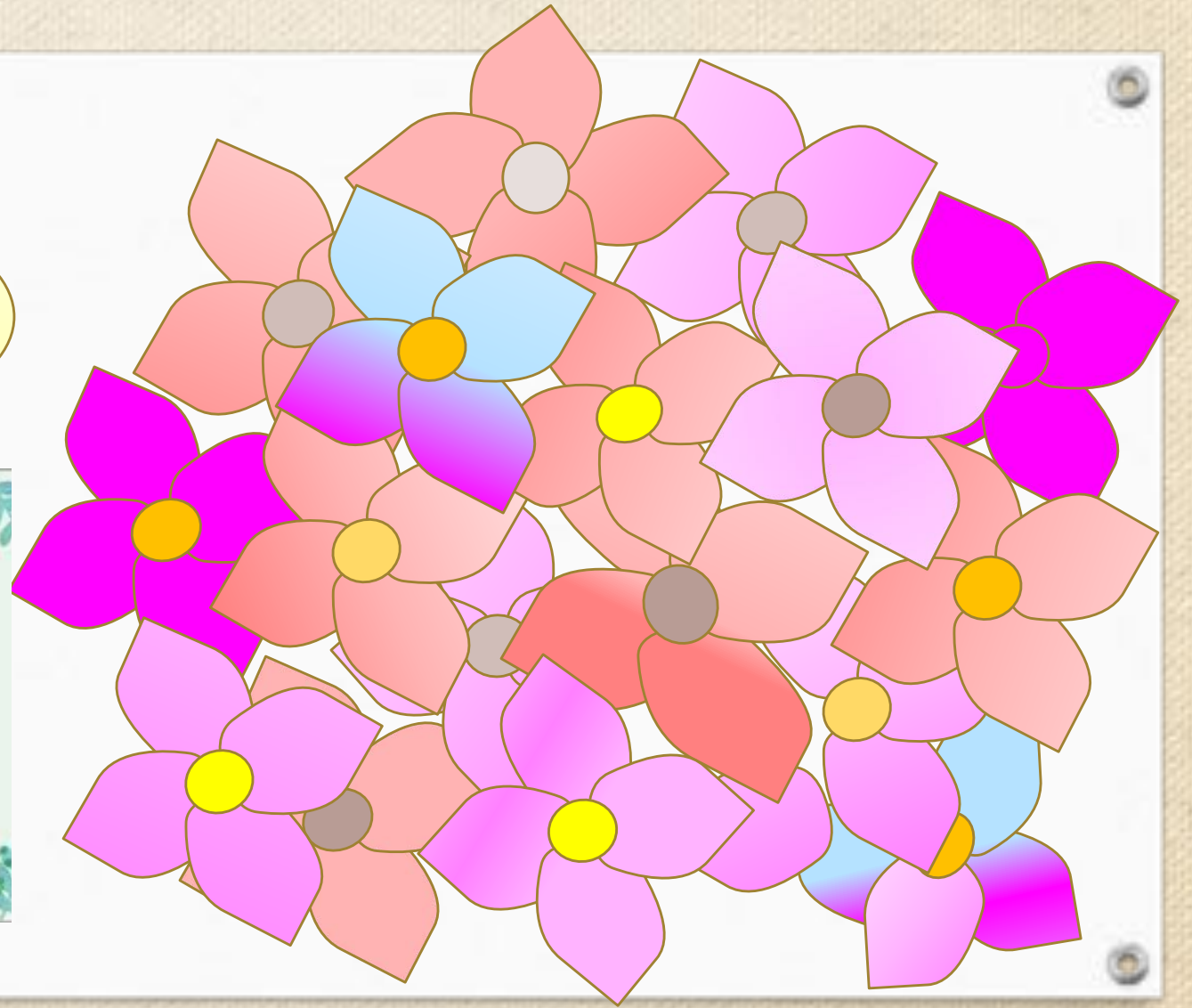
4-9

検査データ
色分け



4-10

健康の花束



4-11

ミライノオトから well-being



自分にとって
の良い人生



コミュニケー
ション

暮らし

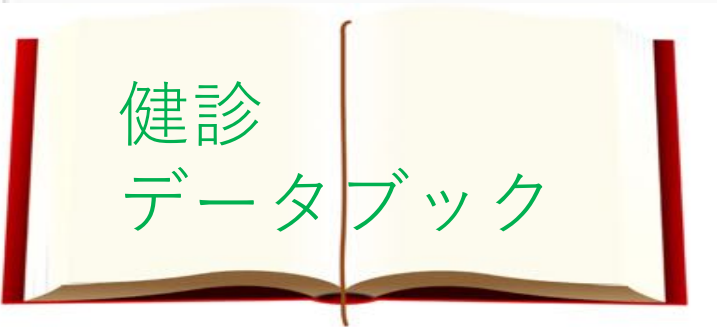
健康

well-being



課題

検診の記録



活力資産＝身体的・精神的な健康と幸福

		年度	年度			年度	年度
日付		年 月 日	年 月 日	日付		年 月 日	年 月 日
結核・肺	判定			子宮	判定		
	医療機関名				医療機関名		
胃がん	判定	年 月 日	年 月 日	乳がん	判定	年 月	年 月 日
	医療機関名				医療機関名		
大腸がん	判定	年 月 日	年 月 日		判定	年 月 日	年 月 日
	医療機関名				医療機関名		

ミライノオトを作ってみよう

手づくり雑貨のお店
“matière”
でつくる
“ミライノオト”

11月“まちゼミ”で
“ミライノオト”
講座開催

楽しく





ご清聴ありがとうございました
