

Contents

- ・魅力プロジェクトによる活動報告
 - ① 卒業生インタビュー ～塩崎 日奈 さん～
 - ② 企業訪問
～株式会社久原本家北海道工場様、アミノアップ株式会社様～
- ・名寄市立大学 学外実習終了者 INTERVIEW
- ・わたしたちの卒業研究
- ・Introduction サークル活動

魅力プロジェクトなよろ活動報告

～魅力プロジェクトなよろ～ 学生が主体となり、名寄市立大学の魅力を学外に発信するため令和3年度から活動しています。今回は卒業生へのインタビューと企業訪問を行いました。

特集

卒業生インタビュー

本学では地域社会の保健医療の向上と福祉の増進に貢献する「ケア」の専門職の育成に取り組んでいます。今回ケアの専門職として社会で活躍する卒業生へのインタビューを行いました。

「なぜ、今の企業を選んだのか」「専門職として働くやりがい」など、在学生に話をさせていただきました。



食品機能学研究室 卒業
平成31年 (株)アミノアップ入社
工場業務課配属
趣味は長距離走。毎年名寄市の大会にも参加している。

塩崎 日奈さん (札幌静修高等学校出身)
平成30年度栄養学科卒業生

会社を知ったきっかけはなんですか？

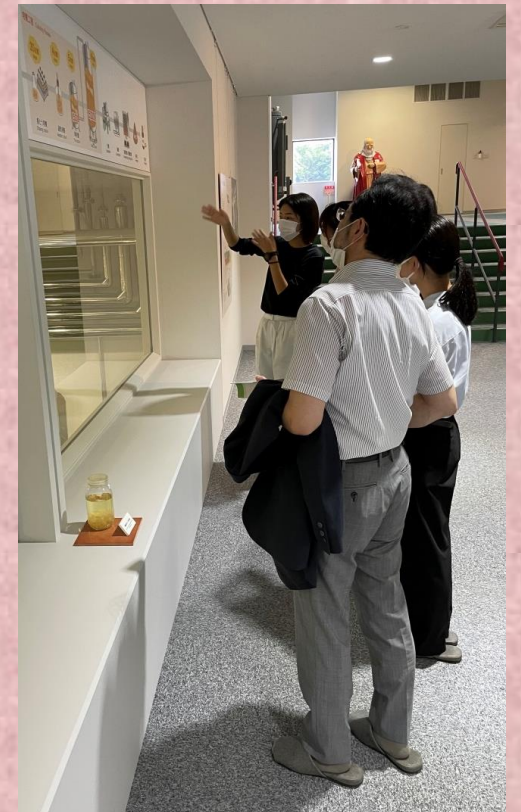
学生時代、スポーツ店でアルバイトをしていて、店に置いてあった健康機能食品を何気なく見て、こんな商品を作っている会社があるのだと何となく記憶していた程度でした。

いざ、就職を考えるようになって、元々、スポーツ栄養に興味があり、ふと今の会社を思い出し、ちょうど工場勤務の募集があったので応募しました。

会社ではどんな仕事をしていますか？

主に工場の製造ラインの管理をしています。機械の清掃や製品の梱包などもします。

また、札幌市内のホテルと健康機能食品を取り入れた「美人ランチ」のイベントを行い、メニューの監修をしました。栄養学科卒業の強みを活かした仕事の一つです。



担当する工場内を説明

学生時代のサークル活動は？

SO (スペシャルオリンピック) サークルに所属していました。その縁もあり、就職後はドイツで開催されたSOにボランティアで参加しました。会社が社会貢献の一環でボランティア活動を推奨していたこともあり、約2週間ドイツでボランティアをさせてもらい貴重な経験になりました。

仕事について

少しずつ慣れていく中でプロジェクトチームに携わることもできるようになってきました。ただ、5年たっても仕事としては半分くらいしか理解できていないのが現状ではないかと感じており、なかなかすべてを把握することは難しいと感じています。

後輩に向けて就職面のアドバイス

就職先を探すときには、自分が得意だ、好きだと思っている分野に縛られない方がいいと思います。

色々な企業や職種を調べて、インターンなどに参加して自分の目で見て選択してほしいです。

学生の間は勉強だけでなく、積極的に地域の方と関わって自分の興味のあることや人とのつながりを大事にしてください。

これは都会とは違う名寄ならではの強みだと思います。



後輩たちにアドバイス

企業訪問

卒業後に社会で求められることや本学での経験を活かした職業について、実際に企業を訪問し、お話を伺ってきました。

株式会社久原本家食品 北海道工場（恵庭市）

最初に訪問したのは恵庭市にある株式会社久原本家食品北海道工場。九州の福岡県に本社があり、博多椒房庵の明太子は有名ブランドの一つです。

北海道に進出した理由は、久原本家食品の代表商品である明太子の原産地である北海道に感謝を還元するため。

食品製造だけでなく、食品開発や製品を使ったレシピ開発にも力を入れており、栄養学科を卒業した学生が活躍できる企業の一つです。



「民間企業である以上、利益追求は必須ですが、それと同じくらい地域貢献も重要な任務です。ここまで育ててくれた北海道の地で、北海道の食材を使って安全安心かつ美味しい商品を提供するのが我々久原本家グループの使命だと思っています。」（北海道事業本部 島 圭吾氏）



全面ガラス張りで光を取り入れた社屋



参加者の感想

- ・今大学に求められている「地域貢献」を会社の理念として掲げているところに深く感銘を受けました。
- ・商品開発において、世の中に出回っている商品との差別化をはかることの大変さを知りました。
- ・商品を売るという単純な部分に非常に尽力しており、難しさを感じました。
- ・ホームページには商品を使ったレシピが数多く載っており、そこには栄養士も携わっていることを知りました。

企業訪問

アミノアップ株式会社 (札幌市清田区)

2社目は、アミノアップ株式会社（札幌市清田区）を訪問しました。

健康機能食品の製造販売をしており、セイコーマートの飲料にも使われているオリゴノールなどは有名な製品です。

名寄市立大学の卒業生も就職しており、健康を題材にしたレシピ作りなどにも携わっています。地域のボランティア活動も社業の一つとしており、地域への貢献も重要視しています。



会議室からは自然豊かな景色が広がり、動植物を観察することもできる。



北海道のアーティストを応援するため、その方が制作した有名人の等身大模型が社内各所に配置されている。



北海道のアスリートの応援もしており、壁一面にアスリートの写真が飾られている。

参加者の感想

- ・食品の機能性成分に興味があり、その分野の学びを深めたいという人には合っている企業。名寄市立大学ではそれも学ぶことができ就職に役立っています。
- ・人や植物の健康に貢献している企業であり、また、ボランティアなどを通じて世の中に貢献している企業だと感じました。
- ・大学卒業後、管理栄養士として病院や施設などで働くこと以外にも、一般企業で働く道もあることを知りました。



充実した研究施設を備えており、常に新商品の開発に向けて進んでいる。

名寄市立大学

学外実習終了者

INTERVIEW



栄養学科3年
いとう みずき
伊藤 瑞姫さん

私は、昨年6月に、陸上自衛隊名寄駐屯地で実習を行いました。実習に行くにあたって、「大量調理施設における衛生管理と作業効率化の両立について」という自主課題を設定し、自衛隊という大規模な施設での衛生管理の方法や大量調理の効率化について学びました。

実習前には、実習に関連する講義の内容を復習したり、2年次に学内で行った大量調理実習の資料を見返したりして、実習に向けた事前準備を行いました。また、事前課題として、3日分の献立作成が提示されていたため、自衛隊員向けの献立を考え、栄養価計算を行いました。立てた献立については、管理栄養士さんからコメントをいただき、自分では気付かなかった視点からのアドバイスがとためになりました。

実習では、実際に自分たちが提案した献立をメニューに取り入れていただき、その調理や配食準備にも携わらせていただきました。食材の切裁や、回転釜を使った調理など、学内では体験できない食数の調理を体験することができたと同時に、自分の考えたメニューが形になって、たくさんの方に食べていただけたこととてもやりがいを感じました。

また、給食管理システム・応急対処として、発注係が行う発注業務の詳細や、倉庫係が行う非常時のための食材管理についても見学させていただきました。とてもいい経験になりました。

今まで勉強してきたことと結びつけながら実習に臨み、より多くのことを吸収することができたと思います。これほど大規模な施設で、安全に、効率よく食事を提供するためには、各役職の方々の連携がとても大切だと学びました。

3年生では、成人看護学実習と老年看護学実習を行い、成人看護学実習では、名寄市立総合病院の集中治療室(ICU)で急性期看護を学びました。ICUでは、対象者の情報から必要な看護を考え、合併症の予防や身体的・心理的な安楽を提供できるように努めました。また、対象者・家族とコミュニケーションを取りながら関係を構築することも経験しました。

老年看護学実習では、特別養護老人ホームで生活されている対象者が、その人らしい生活を送れるように、食事・排泄・入浴などの生活面における看護や心身機能の維持、交流を目的としたレクリエーションを経験しました。

実習を通して、看護師は医療を介して対象者の生活の質を高めていく存在であり、看護師だからこそできることが数多くあることを学びました。

成人看護学実習で私が受け持たせていただいた対象者は、ベッド上での生活が長く、点滴から栄養を摂っている方でした。対象者の腹部には緊満した張りが見られ、「お腹が苦しい」という訴えを何度もされていました。また、腹部の張りに加え、長期間入浴ができていないことを考慮し、可能な限りお風呂に入ったような爽快感を得てもらいたいと考え、温電法(※)のケアを実施しました。

実施後、対象者の方が「気持ちよかった」と言ってくださりました。また、腸の動きも促進されたようで、排泄が整い、一時的かもしれませんが、苦痛を取り除くことに繋がりました。

この経験から、対象者の気持ちをよく考え、寄り添っていくことの大切さを実感しました。これは実習を経験したからこそ、得られた大きな学びであると感じています。

大学での残り1年間、地域の方との関わりなど様々な経験を通して、学びを深め、自分の看護観を築きたいと考えています。また、仲間と切磋琢磨し、必要な専門知識や技術を身に付けていきたいです。

(※)温電法(おんあんぼく)は身体の一部に温熱刺激を与える温める看護技術。



社会福祉学科3年
おのでら しおり
小野寺 汐梨さん

私は、地域包括支援センターで社会福祉士の実習を23日間180時間行いました。

実習ではクライアントの方の自宅への訪問に同行し、アセスメントや面談の様子を拝見しました。また、地域のサロンや茶話会へ参加し、地域包括支援センターと地域とのかわりについて学ぶことや、実際に自分でクライアントの方へインタビュー、アセスメントを行い、介護支援サービス計画作成も行いました。

実習前は支援の流れについて、インタビュー、アセスメント、プランニング、モニタリング、評価、最終が途切れたもののように感じ、自分の中で一連の流れとしてのイメージができていませんでした。しかし実習で支援を行っていくプロセスを拝見し、自分で計画作成まで実践してみることができ、支援の過程のつながりを感じることができました。

また、クライアントの方への訪問では他専門職であるほかの職員の方にも同行することがあり、個々の専門性や考え方の違いなどから、様々なクライアントとのかかわり方、支援方法を拝見することができました。そのため、クライアントにとつてどのような支援が良いのか考えるだけでなく、自分自身の援助方法を考える機会にもなりました。

実習では大学ではできない経験と学びがあり、自分の課題を認識することができると同時に自分の強みも感じることができました。

また、専門職としての在り方、支援の方法を試行錯誤しながら、自分自身の専門職としてのクライアントとのかかわり方、支援方法について、確立させていきたいと思いました。

今後は、今回の実習を通して見つけた自身の課題を4年次の精神保健福祉士の実習で意識し、克服できるように取り組むとともに、新たな視点を得られるように考えながら取り組みたいと思います。また、自分の知識不足も感じたため、補えるように勉学に励んでいきたいです。

3年生では、6月に保育所実習、8月に福祉施設実習、9〜10月に幼稚園実習がありました。福祉施設実習では、反省点が多くあったため、幼稚園実習では自分のやりたい保育や関わりを大切に、失敗を恐れず挑もうという気持ちでした。4週間という長期間の実習に不安もありましたが、それよりも子どもたちと関わることが楽しかったです。

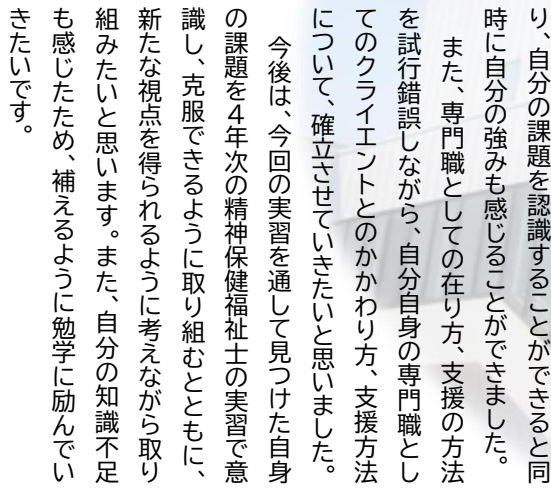
実習先は旭川ふたば幼稚園でした。保育を担当するときには、年少クラスの担当だったということもあり、子どもたちが遊びの世界に入れるように導入にこだわりました。

今までの実習では子どもが大好きなあまりに援助しすぎることがありました。今回は子どもたちを見守り、チャレンジを促せるように意識したところ、子どもたちが「先生できたよ」と見せにきてくれ、その嬉しそうなお顔に私も嬉しくなり、一緒に喜ぶことができました。難しかったことは、座って話を聞く場面でも、なかなか座らない子の対応が印象に残っています。保育者や実習生、お友だちとであれば座れる日もありましたが、おもちゃで遊んでしまつ日もあり、最後まで解決方法を見つけない日でもあり、最後まで諦めてしまつてしまつたことがありませんでした。慌ててしまつても、子どもの様子をよくみることはできなかったときに、指導担当の保育者から「自分が楽しんで、自分の保育に自信を持ってね。」と声をかけていただきました。そのおかげで、1日中保育を担当する日には考えていたことを思いきり実践することができ、子どもたちも自分自身も楽しむことができたと感じています。

これまでの実習を通して、周りの保育者の目を気にしすぎたり、完璧を求めたりするのはなく、子どもたちと過ごす時間を一緒に楽しむという自分なりの保育観を獲得できたように思います。遊びのバリエーションが少ないことはまだ課題ですが、専門性を高め、広い視野で多様な子どもにアプローチできる保育者になれるように、4年生を過ごしていきたいです。



看護学科3年
かねこ きょうか
金子 杏香さん



社会保育学科3年
まつもと あやね
松本 綾音さん



社会福祉学科 4年

みさわ ふみか

三澤 史華 さん

秋田県立大館桂桜高等学校出身

“大学での学びの集大成”



栄養学科 4年

たけいち ゆうご

武市 佑梧 さん

北海道札幌月寒高等学校出身

わたしたちの 卒業研究



社会保育学科 4年

えんどう えり

遠藤 江梨 さん

北海道音更高等学校出身



看護学科 4年

さとう かのん

佐藤 花音 さん

北海道旭川西高等学校出身



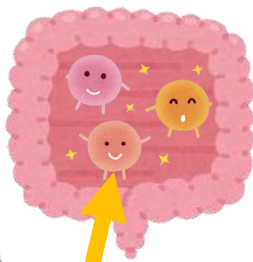
栄養学科 4年
武市 佑梧 さん

卒業研究のテーマ・内容

海藻由来の食物繊維が腸の免疫に与える影響について卒業研究を行いました。

腸内細菌の中にはヒトにとっていい効果をもたらす菌があり、その中でも今回の卒業研究では、バクテロイデス・アシディファシエンスという、腸の免疫に良い効果をもたらすとされている腸内細菌に注目しました。

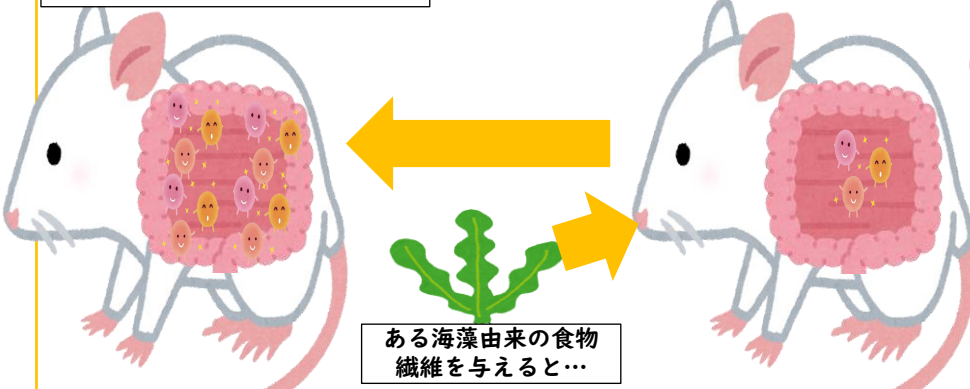
このアシディファシエンスは、通常の食事ではほとんど増えませんが、ある海藻由来の食物繊維を与えると



腸内細菌の一つである「バクテロイデス・アシディファシエンス」→腸の免疫にいい効果をもたらす

ある海藻由来の食物繊維を与えると…

腸内細菌（バクテロイデス・アシディファシエンス）が増加



著しく増加することを明らかにしてきました。

このことにより、アシディファシエンスを直接投与するだけではなく、ある海藻由来の食物繊維を食べることによっても同じようにアシディファシエンスが増加し、腸の機能を活性化できるとわかりました。

卒業研究の苦労・進め方

アシディファシエンスが比較的近年に発見された腸内細菌であり、先行研究が十分に無く苦労しました。

具体的な進め方は、まず、今ある先行研究をもとに測定する項目(今回は腸内細菌、IgA、形質細胞、有機酸など)や測定方法、飼育期間などを決めてから、飼料などの飼育の準備をし、約2週間ラットを飼育しました。その後解剖し、収集したサンプルから各項目の測定しました。それらの結果をまとめ、考察を行い、卒業論文発表会での発表と卒業論文の提出を行いました。

卒業研究を通して学んだこと

何かの課題を解決したり、課題自体を見つめるためには、まず先行研究などをたくさん調べることがあることを学びました。多くの情報を整理してはじめて課題が明確になったり課題解決への糸口が明らかになると学ぶことができました。

学生生活を振り返って

大学では講義を受けるだけでなく、自分で自己学習をしなければならぬ場面が多かったので大変なこともありましたが、特に臨地実習や卒業研究では、自分の勉強が足りていない部分を見つけて、その都度勉強し直す必要があり大変でした。ですが、こうした自己学習は今後も大切だと思うので、分からないことがある度に自分で調べ、自分なりの答えを出しながら一歩ずつ進んでいくことができた経験はとても貴重でした。



看護学科 4年
佐藤 花音 さん

卒業研究のテーマ・内容

テーマは、PMSの症状とセルフケアの効果についてです。

月経前症候群(PMS)とは月経前に現れる症状で腹痛や腰痛、イライラする、一人になりたいなど人によって様々な症状が現れます。

私は月経前症候群(PMS)の代表的な症状と、それらの症状に対する有効な対処法(セルフケア)について文献検討を行いました。

その結果、リラックスを促すことや適度な運動、食事、睡眠等の

生活習慣を整えることがセルフケアとなり、様々な症状に対して有効であることがわかりました。



テーマを選んだ理由

産婦人科の分野に興味があり、また、私自身も月経前症候群の症状に悩み、周りにも月経周期症状に悩んでいる人が多く、それに対する有効なセルフケアを知りたいと思い選びました。



加藤ゼミ

卒業研究の苦労・進め方

キーワードで検索して出てきた全ての文献について、自身のテーマに沿っているかを確かめるために目を通したことです。

また、使用する文献を絞った後、有効とされたセルフケアについて根拠をさらに他の文献や教科書から探しました。

卒業研究を通して学んだこと

月経前症候群の様々な症状(身体症状、精神症状、社会的症状)に対して一つのリラクゼーションを促すことで複数の症状に作用することがわかり、人の心と体はつながっていると改めて感じました。

また、月経前症候群を知らない、セルフケアを知らない、間違っただけを知っている人がかなり多いこともわかりました。

月経周期の症状は疾患のある女性患者さんの誰にでも当てはまるこ

とであるため、入院中の患者さんや症状に困っている人に対して今回学んだセルフケアをお伝えするなどして活かしていきたいと思っています。

後輩たちへのメッセージ

看護学科は4年次に卒業研究の他に国家試験もあり、始まる前は不安でしたが、夢である看護師になるため前向きにとらえ、充実した時間を過ごせました。

卒業研究は、実習が終わった11月や12月に集中して取り組むこととなります。

この時期は国試の勉強も本格的になり気持ち焦りがちになると思いますが、周りのみんなも同じ状況なので一人で抱え込まず周りのみんなや先生方と協力しながら頑張ってください。





社会福祉学科 4年
三澤 史華 さん

卒業研究のテーマ・内容

テーマは「いじめの定義」です。いじめの定義が子どもを取り巻く環境の変化に合わせてどのように変遷していったかを研究しました。現在、いじめの定義を明文化している法令として、いじめ防止対策推進法があります。

これまでは、自分よりも弱い者に対して一方的かつ継続的に攻撃が加えられていることをいじめの定義としていましたが、この法律では、従来の定義より範囲を広げ、加害行為を受けた児童生徒が心身の苦痛を

感じたものをいじめと定義し、インターネットを通じて行われるものも含まれるようになりました。しかし、調査を進めていくうちに、定義が広すぎるため、教育現場においていじめと判断する基準が曖昧になっていることが課題として挙げられていることがわかりました。

テーマを選んだ理由・苦勞

教員志望であったため、元々教育や子どもに関係する論文を書きたいと考えていました。3年生の後期に受講した、子どもの権利に関する講義の中で、昭和末期に社会問題となったあるいじめ自殺事件が扱われた際に関心を持ち、このテーマにしようと思いました。

文献調査を主として論文を作成したのですが、関連法規や判例は文量が多く、どの箇所を引用するべきかの判断が難しかったです。

また、提出期日の直前まで教育実習期間だったため、最後の見直しに向けた時間の確保が大変でした。

卒業研究を通して学んだこと

必要な情報を取捨選択する力が高まったと思います。一度書いた内容を改めて読み返すと趣旨に合わない情報を引用していたことが判明し、一からの修正が必要になるなど、試行錯誤の繰り返しでしたが、完成した時の達成感は大きかったです。

卒業後は特別支援学校の教員になるので、学んだ知識を活かしながら、一人ひとりの児童生徒に寄り添った対応ができるように努めていきたいです。



後輩たちへのメッセージ

卒業研究と講義・実習との両立は大変ですが、計画を立てて早めに取り組めば、乗り越えられると思います。

また、私は3年生の時のソーシャルワーク現場実習では帯広市に、4年生の



帯広駅前



網走監獄

時の障害児教育実習では網走市にて実習を行い、いずれも期間中はその地域に滞在しました。普段行く機会のない地域から学べる事は多く、視野や見聞を広めるきっかけとなり、道外出身の私にとっては、新たな発見の連続でした。

名寄市立大学だからこそ学べることで、できることは沢山あります。限られた4年間で、一つでも多くのことに挑戦してみましよう！



社会保育学科 4年
遠藤 江梨 さん

卒業研究のテーマ・内容

テーマは「障害児の音楽活動」です。

インクルーシブ教育推進のためには、音楽や体育などのいわゆる副教科から始めることが効果的だと仮説を立て、その中でも私自身興味があった音楽科に限定して研究を行うことにしました。



テーマを選んだ理由

テーマは3年生の終わりごろに決めました。

入学時から「障害児保育」に興味があったので、自分が好きな「音楽」と組み合わせた研究が得意なかわる先生や友人と一緒に考えながら決めていきました。

卒業研究の苦勞・進め方

研究は文献調査と実地調査を中心に進めていきました。

文献調査では諸外国の特別支援教育やインクルーシブ教育について調べ、実地調査では地域の小学校や特別支援学校の授業を見学したり、インタビューを行いました。調査した内容と先行文献をもとに考察を行いました。障害児教育という分野自体の歴史が浅く、具体的な取り組みや実践例が書かれている本の収集に苦勞しました。

卒業研究での学び・今後について

実際の研究内容について学びが深まったことはもちろんですが、文章の書き方や正確な情報の取得方法といった、現代社会を生きるうえで必要な力が身についたと感じています。

私は、障害を持つ子どもと関わる仕事に就くので、研究した内容や特別支援教育の授業で学んだことが少しでも役に立てばと思っています。

後輩たちへのメッセージ

大学の4年間を通して、学ぶことの楽しさや学び続けることの大切さを実感することができたので、就職後も日々の学びを大切に、一人ひとりの子どもたちと丁寧にかかわることができる保育者になりたいです。

卒業研究は1年間をかけて取り組むものなので、テーマ選びがとても重要です。自分の興味・関心のあることや、実習を通して疑問に思ったことからテーマを選択するとより意欲的に研究を進めることができると思います。

4年生になると実習や就職活動もあるので、時間的な余裕があまりありません。

できるだけ早めに、計画的に進めていくことをお勧めします！



三国ゼミ

Introduction サークル活動

SOサークル

部員数：約30名

活動日：基本土日

場 所：大学公園、体育館（陸上プログラム）

朝日ボウル（ボウリングプログラム）

ピヤシリスキー場（スキープログラム）

～活動内容～

SOサークルの「SO」はスペシャルオリンピックスの略称です。SOとは知的障害の方々のスポーツ活動をサポートする組織です。スポーツ活動に参加する知的障害のある方々をアスリートと呼びます。

私たちSOサークルは日常プログラムとして、夏季に陸上とボウリング、冬季にスキーを行い、アスリートと一緒に楽しく交流しています。陸上プログラムでは参加するアスリートのことを考慮して学生がメニューを作成し、コーチングしています。また、SOの大会やイベントにボランティアとして参加したり、地域のイベントにアスリートと一緒に参加しています。

～サークルを通じた学び～

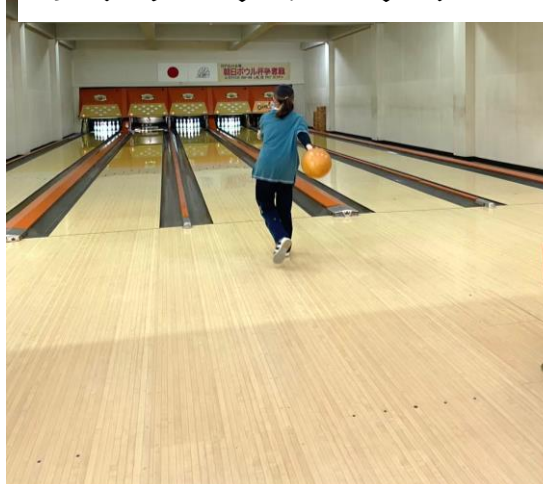
実際に知的障害のある方やご家族と関わるため、障害への理解が深まります。アスリートが純粋に一生懸命頑張る姿や成長していく姿を見て、学ばせてもらうものがあります。共通で誰でも楽しめるスポーツを通して障害の壁を越えて交流することができる素晴らしさを学びました。

～サークルの雰囲気～

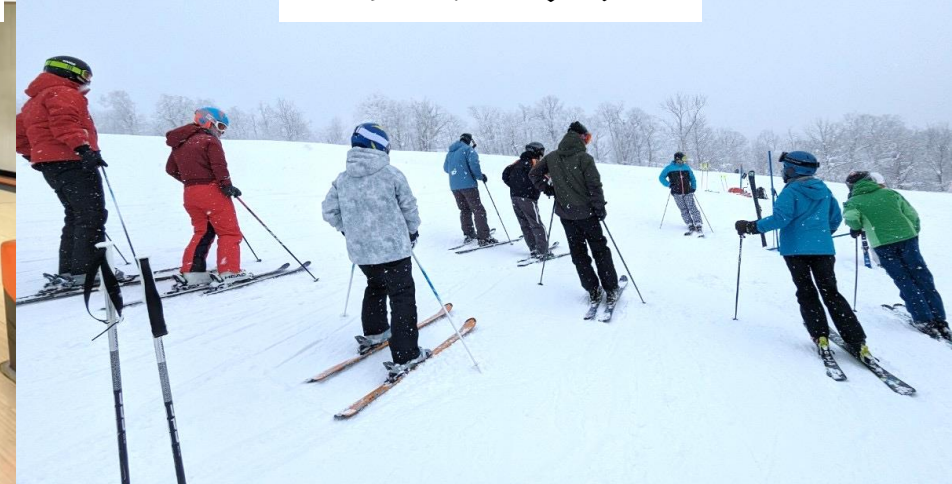
和やかな雰囲気の中、障害の有無に関わらず、一緒にスポーツを通して楽しんでいます。上手なプレーがあったらハイタッチをしたり、声をかけあったりしてコミュニケーションを取っています。

少しでも興味を持っていただけると嬉しいです！ぜひ私たちと一緒に活動しましょう！

ボウリングプログラム



スキープログラム



陸上プログラム



「2024年第8回スペシャルオリンピックス日本冬季ナショナルゲーム」にボランティアとして参加！

（2月11日～12日北海道名寄市で開催）

