



KYOTO UNIVERSITY
HOSPITAL

京都大学医学部附属病院 看護部

あなたと次代へ



【京大病院へのアクセス】

- 京阪電車「神宮丸太町駅」5番出口より約700m
- JR・近鉄・地下鉄「京都駅」より市バスD2乗場から約30分「熊野神社前」下車
- 京都駅八条口～直通バス「京大病院ライナー」
- 京都駅烏丸口～市バス「京大快速」



国立大学法人【特定機能病院】
京都大学医学部附属病院

〒606-8507 京都市左京区聖護院川原町54 TEL.075-751-3104

<http://kuhp-kango.jp/> [京大病院] 検索



医療の最前線で一步前へ。

京大病院は1889年に開院以来、120年を超える医療機関として安全で質の高い医療サービスの提供に努め、

国際基準を満たした品質(医療の質)マネジメントシステムを構築し、2018年ISO9001の認証を取得しています。

京都大学の自由な校風の中、「患者さんのために」そして「自分のために」をモットーに最先端の医療の現場で、

かけがえのない経験を通じて大きな喜びと成長を実感できるはずです。

→病院の特長

- がんゲノム医療中核拠点病院 ●都道府県がん診療連携拠点病院 ●小児がん拠点病院
- 肝疾患連携拠点病院 ●エイズ治療中核拠点病院 ●総合周産期母子医療センター
- 臨床研究中核病院 ●災害拠点病院 ●京都府原子力災害拠点病院 など

[病床数 1,141床、職員数 約3,400名(看護師 約1,300名)を有する特定機能病院]

京大病院では、高度急性期医療や先進医療により対応するため、施設整備を行っています。2019年には、計90床の集中治療病床を集約させた中病棟を新設し、現在一部を新型コロナ肺炎重症例を治療するユニットとして運用しています。

2020年に次世代医療・iPS細胞治療研究センターを開設し、iPS細胞の移植、iPS細胞を用いた創薬など難病に対する新しい治療の開発や早期臨床研究を行っています。

2021年にはこども医療センター、2022年には救急病棟、精神神経科病棟が開設しました。

当院の手術件数は年間1万件以上と、大学病院のなかで屈指の多さを誇ります。難病や移植など本院でなければ救うことができない命を救う役割があります。その一方で、通常の医療や感染治療、救急医療に関しても地域から求められる役割を果たしています。

また入院前から入院中、退院後までを見据えて、医療、福祉、看護相談等の切れ目のない支援を行うことを目的に患者総合サポートセンターを開設しました。これからも多職種で患者さんを一元的に支援する病院を目指していきます。



→京大病院の基本理念

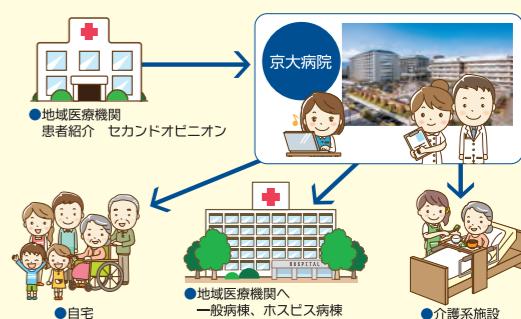
- 1 患者中心の開かれた病院として、安全で質の高い医療を提供する。
- 2 新しい医療の開発と実践を通して、社会に貢献する。
- 3 専門家としての責任と使命を自覚し、人間性豊かな医療人を育成する。



地域連携

地域とつながる医療

地域ネットワーク医療部が、新患の予約受付、患者さんの退院支援、在宅療養支援を行い、地域医療、介護、福祉との連携を進め、地域から親しみと信頼を受ける京大病院を目指しています。



災害医療を支えるDMAT

災害拠点病院の認定を受けており、災害時医療救護活動DMATに正式参加し、大規模災害に関する医療支援体制が整備されています。2011年の東日本大震災、2016年の熊本地震、2018年の大阪府北部地震に派遣しています。

オープンホスピタル～地域に開かれた病院～

2006年より毎年実施しています。各部署の活動内容をパネル展示で紹介するほか、体験コーナー、ミニコンサート、寄席などを開催。医療の道を志す学生さんや地域住民の方々が多数訪れ、地域に開かれた病院として好評のイベントです。



→看護部長メッセージ

一人ひとりの個性を大事にして、
目標とする看護ができるよう
環境を整えていきます。



→京大病院の看護部理念

看護師には、健康を増進し、疾病を予防し、健康を回復し、苦痛の緩和につとめる4つの基本的責任がある。

京都大学医学部附属病院看護部ではこの基本的責任を果たすために、人々を全人的にとらえ、その専門性をもって主体的に働きかける。

またその看護の実践に当たっては、京都大学医学部附属病院の患者の権利宣言と理念に基づき、看護の提供を行う。

- 私たちは、常に患者の立場に立ち、その信条、人格、生活、権利を尊重します。
- 私たちは、患者に必要な情報の入手を助け、患者の意志決定を支援します。
- 私たちは、可能な限り高い水準の看護を提供するために、個人としてまた、組織として継続学習を推進します。
- 私たちは、看護実践の水準を高める研究活動を推進し、卓越した診療・教育・研究を行う本院の使命の達成のために協働して取り組みます。
- 私たちは、チーム医療の一員として、他部門と信頼関係に基づいた協働を図り、病院運営に積極的に参画します。
- 私たちは、看護活動を通して国民の福祉に貢献します。
- 私たちは、社会的地位の向上のために、積極的に専門職としての活動を行います。



→Internationality

求められる国際性

[看護職のためのシミュレントトレーニング]

アメリカ合衆国、ハワイ大学マノア校Health Science Simulation Center(THSSC)で「看護職のためのシミュレーショントレーニング」の5日間のコースに参加し、インタラクティブティーチングや体験型学習を通して最先端のシミュレーション教育について学びました。綿密なシミュレーション計画・シナリオ設定の方法や、研修場面における導入・シナリオ実施・デブリーフィングの3つのプロセスについての講習を受けましたが、その中でも最も重要なのはデブリーフィングであり、学習者の学びをより深めるための効果的なファシリテーションの方法について知ることができました。また施設見学では、さまざまな場面設定が行える模擬病室やマネキン、家庭訪問用の居室まで学内に整備されており、学習者がリアルな臨場感をもって取り組める環境が提供されているのを見ることができましたが、中でも動いて話す出産マネキンが印象に残りました。陽光のあふれるハワイの素晴らしい環境のもと、大変貴重な経験となりました。



専門性を支える“国際力”

→Ask me!ナース(アスクミー・ナース)養成研修

言葉や文化の壁を越え、外国の方々にも日本人と同じように安心の医療が提供できるよう、英語が話せるAsk me! ナース(アスクミー・ナース)養成研修を行っています。異なる文化的背景をもつ外国人の方々の生活を理解し、ホスピタリティに満ちた接遇と英語での快適なコミュニケーションを通して、安心の医療を提供できる看護師の育成を目指しています。ケアとしての通訳、そこには看護師だからこそできる良質なサービスがあります。

Ask me! ナース(アスクミー・ナース)は、米国のMDアンダーソンがんセンターやハワイ大学などの海外研修に参加しています。先駆的な質の高い看護実践や教育システムを見聞し、学びを京大病院の看護に繋げています。

海外からのナース研修受け入れも積極的に行っており、Ask me! ナース(アスクミー・ナース)が研修生をサポートしています。



「その他の研修」の詳細にアクセス！



看護師としてのやりがいが 夢をかなえる力になります。

京大病院では、一人ひとりの将来が豊かで充実したものになるよう、さまざまな形でキャリア支援を行っています。

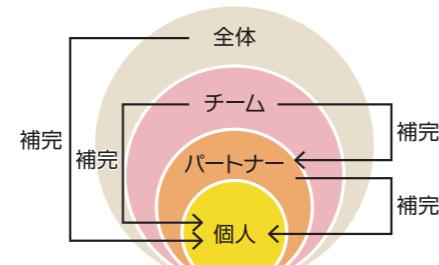
看護実践を通じて自立心を育み、安心感を与えるPNS(パートナーシップ・ナーシング・システム)のもと、新人教育をスタート。

独自のキャリアパスを構築し、枝葉が伸びるように幅広くキャリア開発をサポートします。

PNS (Partnership Nursing System) パートナーシップ・ナーシング・システム

ふたりでいつしょに、 看る、考える、成長できる

固定チームナーシングを基盤にパートナーシップ・ナーシング・システムを取り入れています。2人の看護師がよきパートナーとして対等な立場で互いの特性を生かし相互に補完し協力することで、継続した安全で質の高い看護の実践、スタッフのやりがい感、自己実現を目指し、スタッフの育成とその成果を出すことを目的としています。スタッフ一人ひとりがパートナーシップ・マインドを併せ持つことが大切です。



ユマニチュード® (Humanitude)

人間性を尊重した看護実践

京大病院では日本ユマニチュード学会の賛助会員として、優しさを伝えるケア技法・ユマニチュードに取り組んでいます。患者さんに「あなたは私にとって大切な存在です」と伝えるためのケア・コミュニケーション技術の基本「見る」「話す」「触れる」「立つ」の4つの柱を使った優しい看護を実践し、定期的にユマニチュードを学ぶ講演会や正規の研修も実施しています。ユマニチュードを実践することで患者さんのより良い反応が多く得られ、看護の悦びを感じる機会も増えています。

ユマニチュード® の4つの柱



Career pass

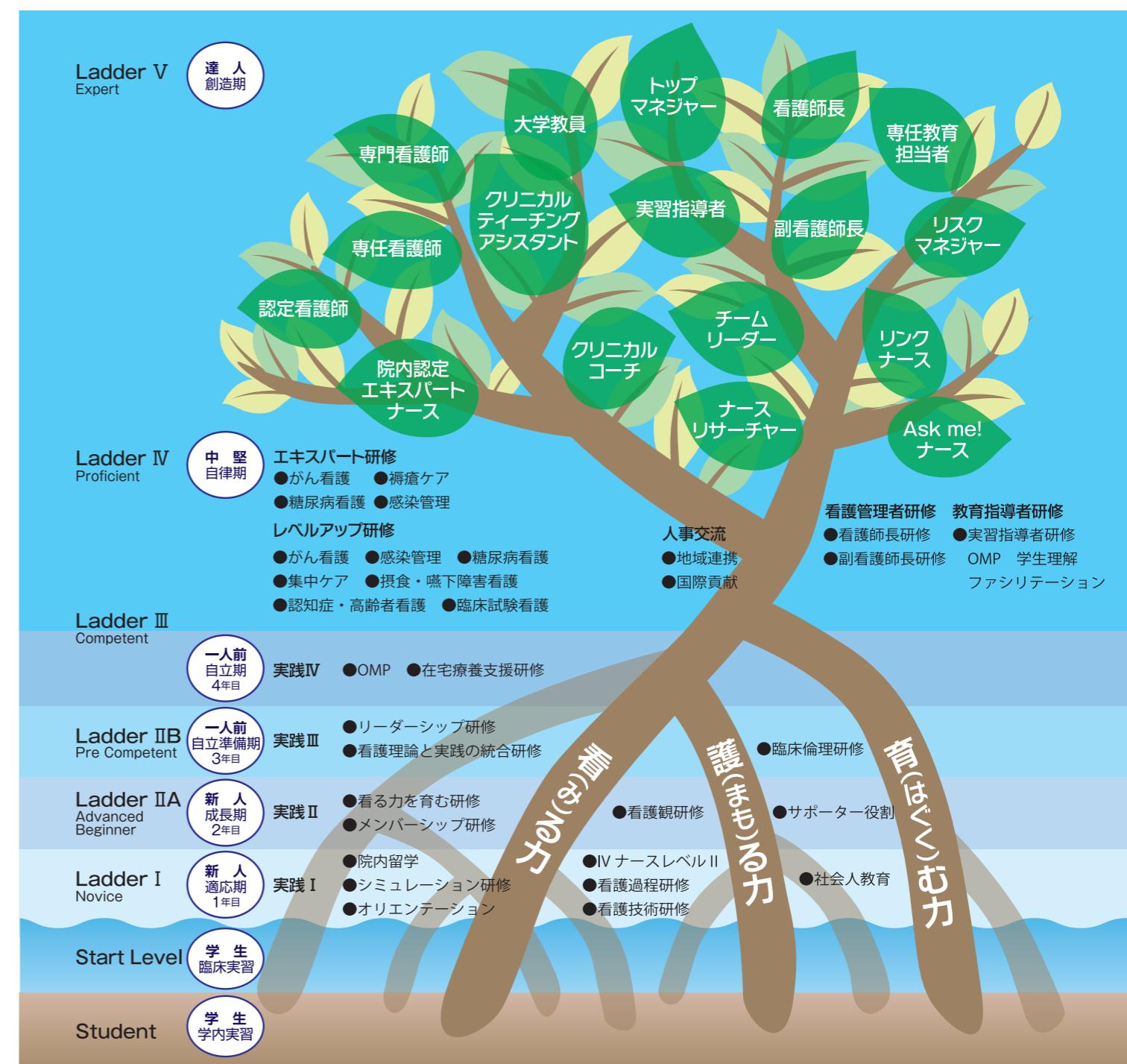
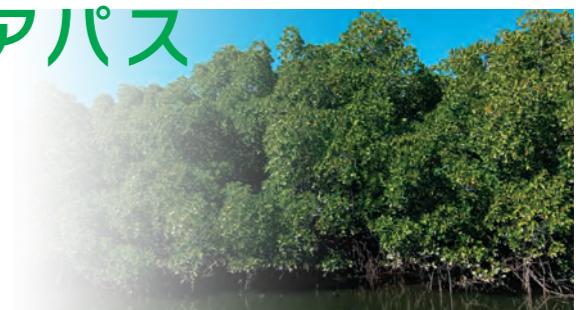
マングローブ型キャリアパス

めざす看護師像へ、夢に向かって歩み続ける。

看護専門職のキャリアパスをマングローブの生態系になぞらえて表現しています。

キャリアパスとは、職員一人ひとりが仕事の経験を通して成長し、

自らの夢や目標、適性にかなった進路を選択しながら職業人として歩む道筋のことです。



「キャリアパス」の詳細にアクセス！



ナースとして自立するまでの道のり。

Nursing Education

1年目の新人教育プログラム

基本的看護技術が安全にできるよう、各部署に「クリニカルコーチ」を配置します。

高い看護実践能力と指導力を持つクリニカルコーチ(新人教育担当者)を各部署に配置して、新卒看護師の指導にあたります(クリニカルコーチ制度)。そして、新卒看護師一人に対して2~3年目の看護師を一人配置し、新人新卒看護師が職場に適応するための職場支援を行っています(サポートー制度)。



- 新規採用者オリエンテーション(4日間)



- 看護技術研修(週1日)
採血、血糖測定、
フィジカルアセスメント
12誘導心電図、
モニター心電図、
輸液管理、輸液ポンプ



- シミュレーション研修①



- シミュレーション研修③



- シミュレーション研修②



- 看護過程研修

- 新人看護師個別面談②(9~11月)



患者さんの生活に寄り添うことのできる看護師をめざして

- 2022年入職 南病棟5階
周術期や化学放射線療法における看護に加えて、気管切開後や嚥下障害のある患者さんが手技を獲得し、生活へと戻っていくことを支える看護を日々学んでいます。
幅広い疾患・治療と共に、ご本人の思いや人生観、お仕事、ご家族といった、患者さんの全体像を捉える視点を持った看護師になれるよう頑張りたいと思います。



- 静脈注射・
輸液管理認定
レベルⅡ研修

- 入職
日勤での患者受け持ち業務開始
必ず教育担当がフォロー



- 日勤での患者受け持ち業務
(前半1~2名、後半3~4名)
●必ず教育担当がフォロー



- 日勤での患者受け持ち業務
(前半1~2名、後半3~4名)
●夜勤オリエンテーション
●夜勤シヤドウイング、夜勤受け持ち開始



- 基本技術の習得状況に応じて、受け持ち患者数や重症度をあげていく



- 基本技術の習得・
実践状況に応じて、
患者受け持ち業務をPNSで行う

新人教育体制(クリニカルコーチ制)

[クリニカルコーチ]

各部署の臨床経験豊かで実践能力を備えた看護師がクリニカルコーチを担います。各部署の新人看護師教育の実施リーダーとなります。

- 集合研修とOJTの連携
- サービスの均一性



[サポートー]

新人看護師が一日も早く職場に適応できるように、職場での過ごし方や休日・夜勤前の過ごし方など、少し先行く先輩ナースとして、仕事生活のコツを伝授したり悩み相談に乗ったり、職場適応支援します。

- 職場適応支援



[院内見学]

院内の他部署の看護を幅広い視点で観る目的で実施しています。自部署に関連する部門や興味がある部署を見学し、①日常の患者ケアに活かす②自己のキャリアアップを考えるための機会となっています。

ひとつひとつ学びながら働く環境

- 2022年入職 ICU
ICUには重篤な患者さんが多く、診療科や疾患もさまざまです。そのため、新しく学ぶことがきき毎日ですが、ひとつひとつ丁寧にご指導くださり、着実に学びながら働くことができます。学ぶべきことの多さと先輩方の知識と経験の豊富さに圧倒される日々ですが、このような環境で働けることが楽しいです。私も知識と技術を身に着け、根拠をもって看護を行える看護師になりたいです。

新人看護師が安心でき、身近な存在となれるように

- 2021年入職 ICU
毎日緊張と不安でいっぱいの新人看護師にとって、少しでも安心して日々の業務に取り組めるよう身近な相談相手となることがサポートとしての役割です。私自身サポートだった先輩方に、仕事はもちろんそれ以外のことでも相談にのってもらいたいとも助けてもらいました。今はその時の先輩方のような、新人看護師にとって安心できる身近な存在となれるよう心がけています。



患者さんに『会えてよかったです』と思われる看護師をめざして

- 2022年入職 南病棟3階
南病棟3階は脳神経内科・歯科口腔外科の病棟です。病気とともに生きていく方も多く、地域の中でもよりよい暮らしができるように他職種と連携し入院時から退院後のことまで考え日々看護しています。わからない事も多いですが、指導者、先輩看護師、研修などのサポート体制や丁寧な指導により学び成長することができます。



[「新人教育」の詳細にアクセス！](#)



段階的にステップアップ!! 大学との連携。



Stratified Education

経年別研修のほか、京都大学との連携による講義、
専門領域研修でさらにきめ細かな指導を行っています。

実践II(2年目研修)

メンバーシップ研修では、「チームSTEPPS」の手法を活用し、安全な医療チームをめざしたコミュニケーションスキルを学びます。

シミュレーション研修では、模擬事例をシミュレートしながら系統立てた情報収集をおこない、基本的な知識や技術を活用し、症状の把握や異常の早期発見につながるフィジカルアセスメント能力を養います。

リフレクション研修では、内省する方法を学び、自己の価値観を認識しながら看護観を深めています。

院内見学では、他部署・他部門の見学を通して新たな知見を習得し、看護の視野を広げます。



●実践IIシミュレーション研修

実践III(3年目研修)

看護理論と実践の統合研修では、自らの看護実践を客観的に振り返り、他者とのディスカッションを通して自己の看護を言語化し、文献を活用しながら看護理論と実践の統合をめざします。さらに事例発表会では、大学病院における研究活動の第一歩としてプレゼンテーションの場を経験し、専門職業人として主体的な学習を継続しておこないます。

リーダーシップ研修および臨床倫理研修では、臨床経験3年目看護師として、リーダーシップを發揮するために必要な知識・技術・態度を養うとともに臨床での倫理観を培います。



●実践III看護理論と実践の統合研修

実践IV(4年目研修)

実践I～III研修での学びを基盤に専門職業人、組織人としてレベルアップを図ります。

在宅療養支援研修では、患者の在宅療養支援に係る関係機関の連携や多職種協働について理解を深め、継続看護に活かすための知識を養います。

OMP研修では、指導者としての役割を理解し、指導に必要な知識・技術・態度を培います。



●実践IV在宅療養支援研修



→さまざまな研修、向上心に応える教育が充実

[領域別研修]

臨床研究の中核拠点病院に承認され、今後の活躍・推進が期待される「臨床試験看護」が加わり9種の領域のレベルアップ研修、高度な専門的知識と技術を持ち合わせて、質の高いサービスが提供できる看護師を育てるエキスパートナース養成研修など、さまざまな教育機会を設け、生涯にわたるキャリアアップを支援しています。

- レベルアップ研修
- エキスパートナース養成研修
- 実習指導者研修
- 活動報告会
- Ask me!ナース
(アスクミー・ナース)
- 静脈注射・輸液管理
認定研修 ほか



[オンラインツールや動画を活用した学習支援]

京大病院には、職員が使える便利な、学習や検索ツールがあります。臨床に必要な資料検索、看護技術を確認・習得するためのオンラインツール、オンライン講義の聴講、文献検索、研修の動画視聴など、学習支援ツールが充実しています。24時間使える看護師専用図書室もあり、交替勤務のナースにとっては強い味方です。



[総合臨床教育・研修センター]

2016年にリニューアルし、シミュレーション研修に対応できる模擬病室もあり、シミュレーターも充実。集合研修の環境が整っています。



→Intelligence

発信力となる知識

[京都大学人間健康科学科との交流]

京大病院は教育研修機関でもあり、年間を通して看護学生の実習を受け入れています。また、人間健康科学科の教員が院内のがんサポートチーム活動や看護部倫理ラウンドに参加し、任和子教授をはじめとした教員と看護師が講師として授業や研修を行うなど、積極的に人事交流を図っています。教員と看護師の共同研究も進めており、学内で報告会を開催しています。



人材交流プログラム[看護職キャリアパス支援センター]

京都府全域で看護職のキャリア形成を! スキルアップと地域医療への貢献をめざして

京大病院は、京都府の支援を得て、2015年7月に「看護職キャリアパス支援センター」を開設しました。人材交流プログラムを通じて施設間の連携に強い助産師・看護師を育成し、京都府下の地域医療への貢献をめざしています。京都府北部を中心とした機能の異なる医療施設間で助産師・看護師の相互(一方)交流を行っています。看護職のキャリア形成に意義のあるプログラムとなっています。



「キャリア支援」の詳細にアクセス!



各分野で専門性を発揮して 質の高い治療とケアをめざします。

Team medical care

多職種の医療スタッフによるチーム医療

患者さんにとって最善と思われる治療・ケアを行うため、さまざまな領域で活躍するスペシャリストが連携、協働。チーム医療を推進しています。



Pick Up 感染対策チーム(ICT)

ICTとはインフェクションコントロールチーム(Infection Control Team)の略称で、病院に関わる患者・家族・面会者・職員を含めた院内のすべての人々を感染から守るために活動しています。メンバーは、医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師、事務などさまざまな職種で構成されています。なかでも看護師は感染対策推進の中心となり、職員の相談や指導、各部門との調整など、多岐にわたる活動をしています。近年ますます感染症に対する関心が高まり、地域の施設などへ感染対策の指導や支援のため訪問する機会も増えています。



→ 安全対策チーム

安全な医療の提供のため、患者誤認防止、指差呼称、転倒転落対策などに取り組んでいます。

→ 療養支援チーム

患者さんとご家族の思いを大切にした退院支援、在宅療養支援に取り組んでいます。

→ 緩和ケアチーム

患者さんとご家族の不安や悩みなどの精神的な苦痛を和らげることを目標に活動しています。

→ 褥瘡対策チーム

褥瘡予防対策においてリーダーシップを發揮し病棟スタッフと連携しており、院内褥瘡発生率0.5%未満を維持しています。

→ 心臓リハビリテーションチーム

スムーズな社会復帰や疾患の再発および悪化を予防するために、薬物療法、運動療法、食事療法や生活習慣の改善について支援しています。

→ 栄養サポートチーム

栄養状態のアセスメントや栄養療法の選択、さらに安全に配慮した食事介助や嚥下訓練など多様に取り組んでいます。

→ DMAT(災害派遣チーム)

京都DMATと日本DMATの隊員が日々訓練を行い、災害時に出動できるよう備えています。

→ リエゾンチーム

急性期医療におけるせん妄予防・対策を中心にして疾患を併存する患者さんの精神的ケアに取り組んでいます。

→ 手術チーム

ハイブリッド手術室をはじめ、24の手術室があり、外科医、麻酔科医や看護師、各医療スタッフが連携し、安全で円滑な手術を支えています。

「チーム医療」の詳細にアクセス！



Pick Up 移植医療チーム

肝臓、肺、腎臓といった臓器移植から造血幹細胞移植まで、幅広い移植医療を行っています。近畿圏のみならず、本邦における移植医療の中心的役割を担っています。



Specialist

高度な専門性が必要な領域で活躍

チーム医療の一員として、高度な専門性に特化した知識や技術を有する

スペシャリストが活躍しています。



【特定行為研修修了者(術中麻酔管理領域)】

多くの学びを特定行為実践につなげる

●2013年入職 看護管理室

ICUに所属していた頃から全身管理について関心がありました。そこで特定行為研修のお話をいただき、周術期の全身管理を勉強したいと思いました。同時に、ICUでは麻酔科医の多忙な様子を近くで感じており、特定行為研修修了者として何か役立つことが出来ればという考えもあり、受講しました。研修では、病理・病態・薬理学などの基礎的なものから、ベッドサイドでの看護で役立つ臨床推論など、とても多くのことを学びました。特に、各専門の医師のもとで研修を受講することで、医師の思考過程を共有できたことは大きな糧となりました。独学では思いつかない考え方や視点に触れることができ、指導医の方々には感謝の気持ちでいっぱいです。

今後は医師と看護師の中間的な立場として、医学的視点と看護の視点をバランスよく持ち、患者さんの周術期医療に関わることが出来るよう努めます。



専門看護師（小児看護）

病気の子ども、 家族と向き合う

●2011年入職 看護管理室

小児病棟で、解決困難な問題をもつ子ども・家族のケアを考えるときに、小児看護の知識不足を感じ、進学し小児看護専門看護師の資格を取得しました。現場で、子ども・家族が抱えている問題と一緒に悩み、考えたことを実践して、いい結果が得られ、共に実感できたことが何よりもうれしいです。これからも子ども・家族に寄り添い支援していきたいと思います。

認定看護師（摂食・嚥下障害看護）

「食べる」ことに向かい より良い看護の実践を

●2010年入職 南病棟5階

手術や治療によって「食べる」ことが難しくなった患者さんに、看護ができるのではないかと考え、認定看護師をめざしました。現在は、摂食嚥下障害患者さんの嚥下機能評価を行い、ADLや認知面、栄養状態などから多面的、包括的なアセスメントを行っています。医師から相談されることもあり、日々責任を感じながら自己研鑽に努めています。



【アドバンス助産師】

母子を中心に 「家族」を支える

●2015年入職 中病棟2階

アドバンス助産師は、5年毎の更新制の自立した助産師の資格です。アドバンス助産師であり続けるために、知識を深め、技術を磨き、常に新たに学ぶ姿勢を意識しています。そのことが、自信と自覚を持って母子の支援ができるようになります。そして、産婦の信頼を得ることに繋がっていると思います。京大病院だからできる経験、さまざまなチャレンジができる環境に感謝し、これからも母子を中心とした「家族」を支えられる温かな看護ができるよう学び続けたいです。



【ダブルアポイントメント看護師】

病院の看護実践と 大学の教育・研究をつなぐ

●2012年入職 看護管理室

ダブルアポイントメント看護師として働いている私は、病院では老人看護専門看護師と臨床看護教育の役割を担い、大学では慢性疾患看護専門看護師を育成する教員の役割を担っています。仕事時間の割合は、病院6:大学4で、臨機応変に病院-大学を行き来しています。そのなかで、看護実践と教育・研究をつなぐ橋渡し役として、現場の看護スタッフや学生とともに学び合いながら経験を共有し、よりよい看護を提供していきます。



●ダブルアポイントメント看護師

臨床と教育機関、両フィールドで活動する看護師。2017年4月にスタートした新しい取り組みです。現在、男女4名のダブルアポイントメント看護師が活動しています。

「スペシャリスト」の詳細にアクセス！



自分らしい働き方の選択! ワークライフバランスを推進。



Work-life balance

自分らしく働き、自分らしくリフレッシュ!

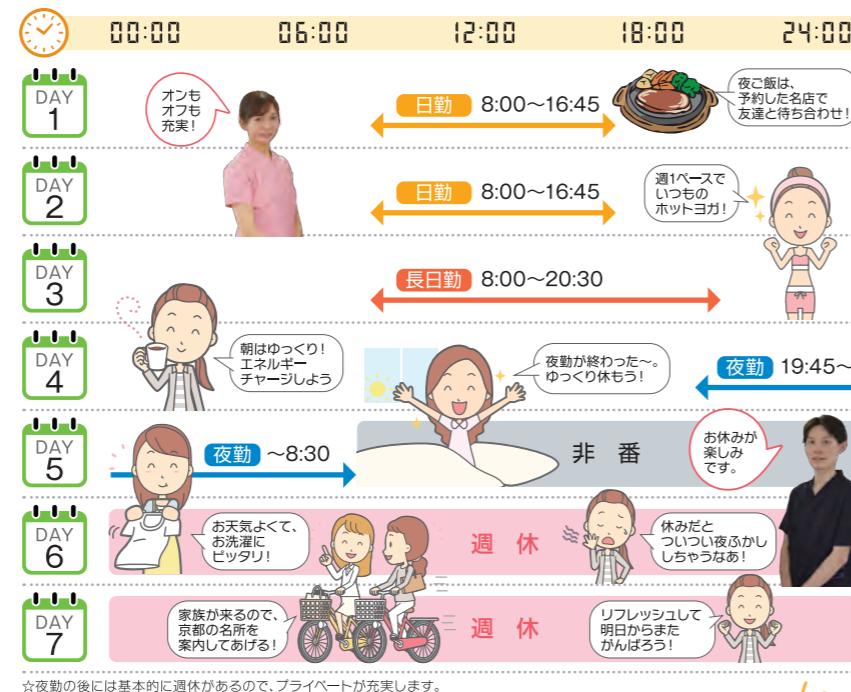
自分らしく、楽しく、生き生きと働き続けることができるよう、京大病院は仕事とプライベートの充実を応援!

2交替制や週休、各種休暇によるリフレッシュ、結婚、出産、育児などのライフイベントに応じた働き方ができるよう制度や職場環境を整え、ワークライフバランスの実現に取り組んでいます。



京大病院はアクセスが便利。駅から歩きつつ、四季折々の美しい自然にも癒されます。京都駅、鴨川に近く、ジョギングや散歩にも最適。京都一の繁華街、河原町も近いのでショッピングやグルメも楽しめます。

看護師のある1週間(12時間2交替)



育児ママナースより♥ 出産、子育ても両立をめざして。●2010年入職 南病棟勤務

家族はもちろん、院内で病児保育園やお迎えサポートがあるのはとても心強いし、同じ立場で頑張っている先輩ママの存在も大きくて、頼りにしています。子育てと仕事の両立は、“働き続けたい”気持ちが何より大事。その思いを応援してくれる制度や周りのサポートがとても温かく、嬉しいです。

育児支援

病児保育、夜間保育でママさん看護師を支えます。



病中・病後のため保育園、幼稚園、学校へ登園・登校できないとき、保護者が仕事や研究を休むことなく、子どもを保育する環境を提供する施設、夜間保育を整えています。

看護師寮

4棟309室のワンルームタイプの部屋があります。



「福利厚生」の詳細にアクセス!



歴史や文化、四季折々の美しい口ケーション
魅力あふれる古都京都でワーク&ライフ!

有名な
京都三大祭も
楽しみです!



OFF TIME

プライベートも充実しています!

●2018年入職 中病棟8階

休日は、職場の先輩方と山登りやハイキングを行っています。入職してから始めた趣味ですが、今では自分のバランスを取ってくれる大事な時間です。京大病院では、プライベートも大切にし、仕事にも集中できる環境が整っておりメリハリがある充実した日々を送っています。

