

JPALS 活用術 メリット等の経験談

JAPAN PHARMACEUTICAL ASSOCIATION LIFELONG LEARNING SUPPORT SYSTEM

Ⅲ 私 JPALS への取り組み方

平成26年7月、JPALSに関して『来年の3月末までに実践記録を18本提出していなければ過渡的認定レベル5はキープされずレベル4に落ちる』と聞かされました。その時点で私は恥ずかしながらJPALSのレポートは1本も書いたことが無いという状況でした。しかもパソコンを新しいものに変えていたのでJPALSのユーザー番号、パスワードなどもわからなくなっていました。しかしその時、生涯学習委員を仰せつかったばかりであり、これはレポート18本提出し、レベル5をキープしないと面目も立たないと思い、壊れかけたパソコンからやっとのことでユーザー番号、パスワードを探し出し、新しいパソコンでJPALSに取り組み始めました。

以下にこの1年間の私の取り組み方をご紹介します。

実践記録取り組みバリエーション

- ★まずは記憶に新しい直近に参加した研修会での講演をまとめてみる。
- ★過去に参加した学会、研修会に関して残っている資料を引っ張り出し、整理し、薄れつつある記憶をたどり、さらに本やネットで調べ記録作成を試みる。
- ★以降、参加した研修会などはその都度記録提出してゆく(できるだけ記憶の新しい時期に)。
- ★メーカーからの新薬情報などは、同種同効薬に関しても調べ一覧形式にまとめてみる。

実践記録を書く際に心がけること

一目瞭然、ビジュアルに訴えられるレポートを目指す

- ★一覧できるような並べ方(箇条書き、表形式、図など)をする。
- ★見出し文字の大きさ、段落の取り方などを工夫する。
- ★色分け、**枠取り**、**マーキング**、**下線**などにこだわる(統一性にも注意)。

実践記録の活用に関して

以下の手順で活用しています

1. 記録を日本薬剤師会に提出後、**カラー印刷**し、それを常に持ち歩き待ち時間など隙間の時間を活用し広げて見る。
2. 新しい記録ができたなら持ち歩きの印刷物を取り替え古いものは**自宅の壁などに貼る**。
3. さらに新しい記録ができたなら壁に貼っている古いものは**ファイリング**する。

※この活用の仕方は私が受験生だったころの記憶の仕方をアレンジしました。

古いやり方かもしれませんが、どの時代でも勉強をする時の姿勢は同じだと思います。スマホやケータイでも同様にできますが、**紙媒体の一目瞭然化**にこだわりました。

講演への臨み方

JPALSに取り組み始めてから講演会、勉強会などへの臨み方も以下のように変わりました。

講演を拝聴する際は、記録作成を意識してメモを取る。

スライドの表現を参考にすることを心がけ配列などにも注目する。

(講演中あまり眠らなくなった。)

始めはただ「200文字以上」ということだけを念頭におき、記録していましたがせっかくの『作品』なのですからもっと活用したいと思い、古いやり方ながら今のやり方に進化してきました。

始めの3ヵ月くらいは記録提出が苦痛でしたが、最近は勉強会に参加した後は記録を書かないと落ち着かないといった感じに変化してきました。

私の取り組み方を読まれて「原始的な方法だけど、ちょっと取り入れてみようかな」と思って頂けると幸いです。

みなさん頑張りましょう。



ダイコン葉エキス入り手作りセッケン

すずしろの花

北海道の広い大地で元気いっぱい育った、有機栽培ダイコンの葉っぱを使っています。

ダイコンの葉を煮出した汁は、昔からひびやあかぎれ、ねんざなどの治療に使われてきたといえます。すずしろの花は北海道医療大学で研究として、3年以上にわたり、皮ふのトラブルで病院に通っている患者さんやお肌の悩みのある女性や子供さんに使っていただきアンケートをとっています。研究に協力してくださった方の熱烈な支持に押されて販売することになりました。

植物を愛する気持ちから生まれたセッケンです。
一つ一つ心をこめて手作りで作っています。



(株) 植物エネルギー

〒061-0293 北海道石狩郡当別町金沢 1757 北海道医療大学内
Tel. & Fax 0133-23-3792 <http://suzushiro.sakura.ne.jp/>

