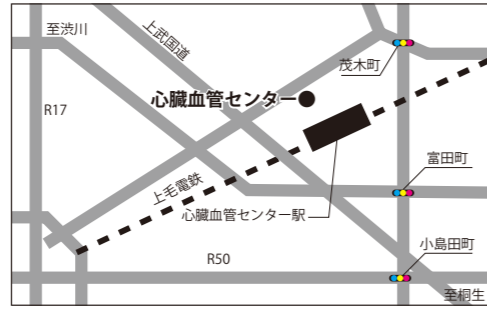


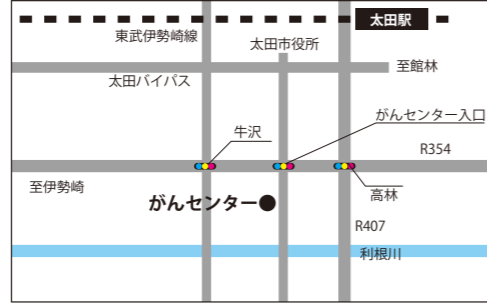
心臓血管センター

前橋市亀泉町甲3-12 TEL.027-269-7455
<https://www.cvc.pref.gunma.jp/>



がんセンター

太田市高林西町617-1 TEL.0276-38-0771
<http://www.gunma-cc.jp/>



精神医療センター

伊勢崎市国定町二丁目2374 TEL.0270-62-3311
<https://www.gunma-seishin.jp/>



小児医療センター

渋川市北橘町下箱田779 TEL.0279-52-3551
<http://www.cmc.pref.gunma.jp/>



群馬県病院局経営戦略課

〒371-8570 群馬県前橋市大手町1-1-1
TEL.027-226-2710
FAX.027-221-8818
e-mail:bkeieika@pref.gunma.lg.jp

群馬県立病院の看護職採用情報はホームページでも公開中!
<https://www.pref.gunma.jp/page/178295.html>



令和5年4月

いのちとところをつなぐ
私たちが大切にしたい看護の心

群馬県立病院

GUNMA PREFECTURAL HOSPITALS

心臓血管センター
Cardiovascular Center

がんセンター
Cancer Center

精神医療センター
Psychiatric Medical Center

小児医療センター
Children's Medical Center



“ともにめざす”県立病院の看護 いのちとところをつなぐ 私たちが大切にしたい看護の心

「すべての人により添い、そのひとらしさを支えられる看護」を大切にしています。この理念は、県立病院で働く仲間にもより添い、その人らしさを支える看護職の在り方も意味します。ホスピタリティ・マインドにあふれた職場づくりをともにめざしています。

群馬県立病院には、「県民の命と健康を守る」という大きな使命があります。4つの県立病院は、心疾患、がん、精神、小児(周産期を含む)のそれぞれの分野において、他の医療機関と連携しながら、県民に安全で安心な質の高い医療を提供する専門病院としての役割を担っています。

ともにめざす 看護職員像

県立病院の看護部は、県立病院の使命を果たすために4病院が連携し「ともに育み」「ともに歩み」「ともに高め」「ともに深め合える」看護職をめざしています。

県立病院が 求める 看護職員像

- 患者中心の看護が提供できる看護職員
- 安全で質の高い医療サービスが提供できる看護職員
- 専門職として自ら学び成長できる看護職員
- 人として豊かな感性を持ち魅力的で輝き続けることができる看護職員

高度専門医療を担う

魅力ある県立病院

心臓血管センター

大切にしたい温かな心



病院の理念 患者本位の医療

患者様に温かく接し、患者様の権利と安全を確保した最良の医療を提供します。

がんセンター

思いやる心でつなぐ



病院の理念 患者の意思を尊重

私たちは、患者さんの意思を尊重するとともに地域と連携し、高度のがん医療を提供します。

看護部理念

すべての人により添い
その人らしさを支えられる看護

精神医療センター

こころの時代を支える



病院の理念 こころの通い合う 社会の安心のために

1. 患者・家族そして全ての県民のために
2. 良き精神科医療は良き社会をつくる
3. こころの時代を支える精神科医療

小児医療センター

子どもたちの命を守る



病院の理念 未来ある子どもの 命のために

小児の専門病院として、未来ある子どもたちの命をまもり、すこやかな成長発達を支援します。

看護部長のメッセージ

Message for You

大切ないのちを守り、患者様が主役の温かな看護を提供します。



心臓血管センター 看護部長 田中 玲子

心臓血管センターは、心臓・大血管疾患に対して高度専門医療を提供する病院です。

当センターの看護師は、専門性の高い看護の基礎となる知識や技術を習得し、より質の高い『看護』

の提供を目指しています。

常に患者様が主役です。話を聴いて感じて、受け止めて、日々ステップアップした自分が今出来る最大限の看護を、一緒に実践しましょう。

思いやりの心で、その人らしさを大切にしたい看護を提供します。



がんセンター 看護部長 丸山 公子

がんセンターでは、患者さん一人ひとりの意思を尊重し、専門的な知識や技術のもと、思いやりの心を持ってその人らしさを大切にしたい看護を提供しています。質の高いがん看護の提供に向けて、教育体制の充実、研究への取り組み、倫理観の醸成などに努めています。多職種によるチーム医療、地域との連携も大切に

して、患者さんやご家族を支援しています。広い庭の木々や草花などに四季を感じながら、優しく温もりのある看護を一緒に実践していきましょう。

人と人との触れ合いを大切に、患者さん主体の優しい看護を提供します



精神医療センター 看護部長 高橋 真由美

精神医療センターでは、社会の多様なニーズに応じたよりよい医療を目指すと共に、豊かな人間性を身につけ、心の通い合う看護を提供しています。精神科看護では、患者さんだけでなく、家族や

地域で支援してくれる人々、すべてが対象となります。多様な価値観を持つ対象に丁寧に関わるとき、自分自身とも向き合う必要があります。それは自身の成長にも繋がります。自分の強みを活かした看護を、一緒に見つけましょう。

未来ある子どもたちのいのちをまもり、すこやかな成長発達を支援します。



小児医療センター 看護部長 清水 奈保

私たちは、胎児から成人期に達する幅広い年齢の子どもたちの看護を対象として、苦痛を最小限に抑えるための的確な観察力と知識・技術を高め、その子らしい成長発達支援をしながら、家族に寄り添う

看護を目指しています。たくさん素敵な笑顔に囲まれての看護実践です。あなたのめざす看護を私たちと一緒に実現しませんか。

“ともに育む” 県立病院の教育

私たちが大切にしたい教育の考え方

すべての看護職員がともに支え、学び合い一人ひとりの看護の力が発揮できる魅力ある教育をめざしています。

新人から管理職まで、【ノンテクニカルスキル研修】で、組織を良くするための問題解決の技術を学び、一人ひとりが問題解決型リーダーをめざしています。
 県立4病院は、「承認できる環境づくり」「ホスピタリティ・マインドにあふれた職場づくり」にも力を入れています。
 各県立病院の看護部では、一人ひとりがキャリアアップをするための「教育計画」を整えています。
 新規採用者は採用後6か月間の中で、県立病院の看護職員としての基礎的な力を支援を受けながら身につけます。

県立病院の看護職員としてキャリアアップ

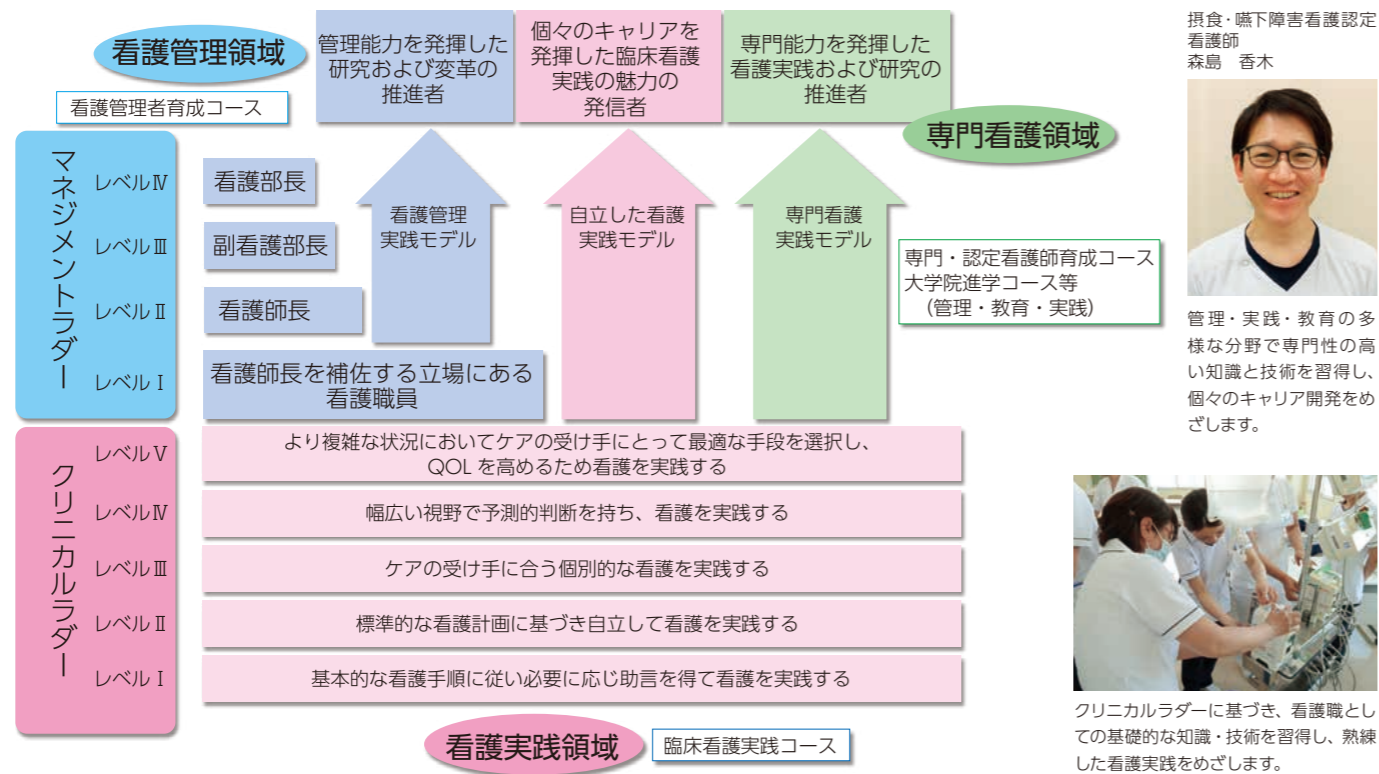
県立病院の看護部では、クリニカルリーダーとマネジメントリーダーのキャリアラダーを基盤とした新人から管理職まで一貫した魅力ある人材育成に取り組んでいます。
 「ともにめざす県立病院の看護」をスローガンに掲げ、4病院が連携をとり、県立病院の看護職員が交流を深めながら、ともに学び成長できる教育・研修システムの開発をめざしています。



新人から管理職まで一貫した

教育・研修サポートシステム

看護職員のキャリア開発システム



県立4病院の看護職員が連携し交流を深めながら学べる研修

看護管理(基礎)研修 / 看護職員共通研修

新規採用者
採用時・3か月フォローアップ

ノンテクニカルスキル【新人編】研修
～新人が抱えている問題を自ら解決するための技術～
問題解決は2W1Hで考える

組織的な学習

県立病院の各病院に共通する、看護部および病棟などの組織運営に必要な研修を行います。

問題解決型リーダーの育成

マネジメントリーダーレベル
I～IV共通

ノンテクニカルスキル研修【基礎編】【実践編】【管理職編】
一問題解決に必要なノンテクニカルスキルの活用の実践
【基礎編】多職種で学ぶ問題解決する技術
【実践編】問題解決と組織変革の実践と難所の乗り越え方
【管理職編】人材マネジメントに必要な仕組みと問題解決

中堅看護職員のキャリアアップ研修

小規模グループ研修

県立病院の看護職員が組織横断的に小規模グループを編成し、今後の県立病院運営の改善等につながる共通課題に取り組みます。

主な研修テーマ

- 「承認できる環境づくり」
- 「県立病院におけるリーダーの育成」
- 「患者ケアに直接関わらない業務を依頼された看護職員が、納得して業務に取り組める職場づくり」
- 「ホスピタリティ・マインドにあふれた職場を目指して」

県立4病院で成果を共有 各部署で研修成果を活用

ホスピタリティ・マインドとは・・・
「相手のことを考えて 行動しようとする気持ち」

心

- コミュニケーションが深え、活気ある職場になる
- 業務がスムーズに進むことができる
- 仕事にやりがいを感じる

ホスピタリティ・マインドにあふれた職場を目指して

組織的な取り組み

研修生の声

職場環境や立場の異なるメンバーが、個々の強みを生かし協力して県立4病院の課題に取り組むことができた。

研修を通じて深まったメンバーとの絆を大切にしたい。交流を継続していきたい。

キャリアアップ・チャレンジ研修

それぞれの県立病院において、新たな専門分野の経験を積みます。自らチャレンジする意欲がある看護職員を4病院が連携しながら支援します。

看護技術コース

希望する県立病院に2年間異動し、より広い視野で実践を積み重ねます。

看護管理コース

所属以外の県立病院を3か月ごとにローテーションし、各病院の看護管理を学びます。

主な教育・研修サポート

県職員研修
職位や目的に応じた研修

病院局研修

- 病院局新規採用職員研修
- 看護部共通看護管理研修
- 新規採用者研修
【採用時】【3か月フォローアップ】
- 新任看護師長研修
【就任時】【3か月フォローアップ】【総括】
- ノンテクニカルスキル研修
【新人編】【基礎編】【実践編】【管理職編】
- 中堅看護職員キャリアアップ研修
- キャリアアップ・チャレンジ研修
【看護技術・看護管理コース】
- 小規模グループ研修

各病院の院内研修

- クリニカルラダー別研修
- 役職・役割別研修
- 経験年数別研修等
- OJTと集合教育

専門資格取得支援

専門・認定看護師等 大学院進学等の支援

県立病院の看護を “ともにめざす仲間”

学習会：県立病院における看護管理者の役割
テーマ：自ら学習しお互いを高め合う組織作り

“ともに歩む” 県立病院の教育

私たちが大切にしたい一人ひとりの成長

県立病院の看護職員は、採用時から県職員としての自覚と誇りを持ち、看護の魅力を感じ輝き続けることができる看護職をともにめざしています。

新人看護職員の支援では、「承認行動」を基盤にし、お互いがお互いを認め合いながら、ともに成長することをめざしています。新人看護職員は、先輩看護師が常に一番近くでフォローする体制の中で、必要な知識・技術・態度を習得できます。

県立病院の充実した 新人看護職員研修

県立病院は、新人看護職員研修制度を導入し、病院全体で新人看護職員の学習支援をしています。専門病院だからこそ、看護の基礎をしっかり身につけ、専門的な看護へとステップアップできる学習プログラムを構成し支援しています。

県立病院の看護職員として、ともに歩み成長できるよう、4病院の合同研修や交流研修も組み入れています。

専門病院だからこそ 看護実践の基礎から

安心して学べる教育計画と丁寧な支援

成長した私たち 1年のあゆみ

各病院の教育計画に沿った研修

〇JTと集合研修を組み合わせた研修プログラムの中で基本的な看護技術を段階的に習得



急変時の対応も繰り返し行っています。



一人でできることが増えて確実な看護の提供ができるようになりました。

3か月フォローアップ研修 ノンテクニカルスキル研修

～新人が抱える問題を自ら解決する技術～

7月



・3か月勤務した中でのお互いの経験を共有しました。
・問題に直面した時は、2W1H (What, Why, How) で考えます。

先輩からのメッセージ

心臓血管センター



村岡 真歩 令和3年4月1日採用

私が所属する病棟は、心血管手術を受ける患者様が多い急性期病棟です。入院が多く忙しい毎日ですが、学ぶことも多くやりがいを感じています。忙しい中でも、患者様がその人らしい生活を送っていただけるような支援を大切に、笑顔で退院される患者様を見ると頑張ったと思います。先輩達の指導にも支えられ、充実した日々を過ごしています。皆さんと一緒に働けることを楽しみにしています。

Q 県立病院で働こうと思った理由を教えてください。

A 循環器看護に興味があり、専門的な知識や技術を学ぶことが出来ると思い、県立病院を希望しました。また、実習や学校説明会で実際に勤務している先輩方の活き活きとした姿を見て、私もこの先輩方と働きたいと感じたことがきっかけです。

Q 実際に働いて感じた県立病院看護の魅力を教えてください。

A 充実した研修や教育体制があり、新卒でも安心して働くことが出来ます。病棟でもプリセプターや教育担当の先輩方を中心に、経験豊富な先輩方がきめ細やかな指導をしてくださるため働きやすい環境だと思います。

がんセンター



鈴木 真由子 令和4年4月1日採用

私の所属している6階西病棟は、消化器外科、泌尿器科、頭頸科、歯科口腔外科の混合病棟です。急性期病棟であるため忙しい反面、術後の患者さんが徐々に元気になっていく姿にやりがいを感じています。入職時は分からないことだらけでしたが、先輩方の手厚い指導を受け、沢山のことを学び、今では出来ることが増えてとても楽しく、充実した日々を送っています。プリセプターの先輩をはじめとし、全員が温かく成長を見守ってくれる病院です。皆さんと一緒に働けることを楽しみにしています。

Q 県立病院で働こうと思った理由を教えてください。

A 祖父が癌になったことをきっかけに癌についての知識を身に付けた看護師になりたいと考えようになりました。県立病院の充実した教育・研修システムにより看護の基礎から専門性の高い看護までを追求し、スキルアップしていける環境に魅力を感じ、県立病院を志望しました。

Q 実際に働いて感じた県立病院看護の魅力を教えてください。

A 充実した新人研修制度、専門的な知識を持った頼れる先輩方のもと、自分のペースに合わせた成長ができる環境です。分からないことを質問しやすい雰囲気であり、1年目でも安心して働くことが出来ています。

県職員 新規採用職員研修

4月



県職員としての心構えや地方公務員制度・医療安全、感染管理などの基礎を学びました。

新人看護職員サポート体制



実地指導者
プリセプター

新人看護師
プリセプティ

プリセプター制度

先輩看護師が常に一番近くでサポートします。

全職員で 新人をサポート

3月

1年間のまとめ



ポートフォリオ発表
1年間の頑張りや成長の記録です。

みんなキラリと輝く笑顔!

辛かったこと、嬉しかったことたくさんありました。ともに学び、支え合い成長した1年です。

精神医療センター



石井 芽 平成31年4月1日採用

私は、入職後に急性期後方支援病棟で2年働き、現在は急性期病棟に配属になり2年目となりました。急性期病棟は、日々多くの入院退院があったり、病状も悪化していたりすることが多いため忙しいこともあります。入院から担当した患者様が徐々に元気になり、退院まで支援させて頂いた時には、特に嬉しさややりがいを感じます。

Q 県立病院で働こうと思った理由を教えてください。

A 学生時代の実習で「患者様との会話の仕方、関わり方などによって症状が良くなったり悪くなったりするためコミュニケーションが重要」と学び、精神科看護に興味を持ちました。県立病院は質の高い医療を提供する専門病院として精神科病棟の基盤となっているため、様々な経験を積めると思い希望しました。また休暇・福利厚生が充実しているのも魅力的でした。

Q 実際に働いて感じた県立病院看護の魅力を教えてください。

A 新卒で入職しましたが、研修やプリセプター制度があり基礎から丁寧に学ぶことができました。また、PNSを導入しているため、パートナーと相談しながら業務を行うことができるので安心して働けます。時間外業務時間も少なく、ワーク・ライフ・バランスに優れていると実感しています。

小児医療センター



亀井 絵理奈 令和4年4月1日採用

私が所属する第一病棟は、幅広い疾患の患者さんの看護を行う内科病棟です。チームのメンバー皆で支え合いながら看護をしています。先輩は優しく丁寧に教えてくださり、雰囲気が良い病棟です。皆さんと一緒に働けることを楽しみにしています。

Q 県立病院で働こうと思った理由を教えてください。

A 大好きな子どもたちを支え少しでも笑顔にし、またそのご家族の支えになりたいと思ったからです。

Q 実際に働いて感じた県立病院看護の魅力を教えてください。

A 新人教育に対するサポート体制が整っていて、手厚いサポートで看護師として日々成長出来ています。

“ともに深め ともに高め合う” 看護の専門性

私たちが大切にしたい看護の専門性

看護実践の基礎から専門分野へとともに看護を深め、高め合い、人として豊かな感性を持ち魅力的で輝き続けられる看護職員をめざします。

県立病院の 看護職としての専門性

県立病院は、4病院の専門性の強みを活かした安全・安心な看護の提供をめざしています。それぞれの分野で専門看護師・認定看護師・大学院修了生、有資格者などが活躍しています。

専門看護師

専門看護師は、実践・相談・調整・倫理調整・教育・研究の6つの役割を担っています。
複雑な問題を抱える患者さんやご家族及び地域の方々に対して、より良い看護・医療の提供ができるように、専門分野の専門知識・技術を活かして活動しています。

認定看護師

認定看護師は、実践・指導・相談の3つの役割を担っています。日々の看護実践の中で、相手の立場に立ったわかりやすい指導を心掛けています。院内の横断的な活動や研修にも携わり、専門知識をいつでもスタッフに提供できるように活動しています。

4病院の専門性の強みを活かした

安全で安心できる質の高い看護の提供

心臓血管センター

看護部の紹介

看護部の 理念

3つのハートを大切に心のこもった看護を提供いたします。



専門的な学習サポート

- 心電図・不整脈研修 ●急変時対応 ●心臓リハビリテーション看護
- フィジカルアセスメント
- 事例アセスメント(胸痛のある患者、呼吸状態が悪化した患者) etc



がんセンター

看護部の紹介

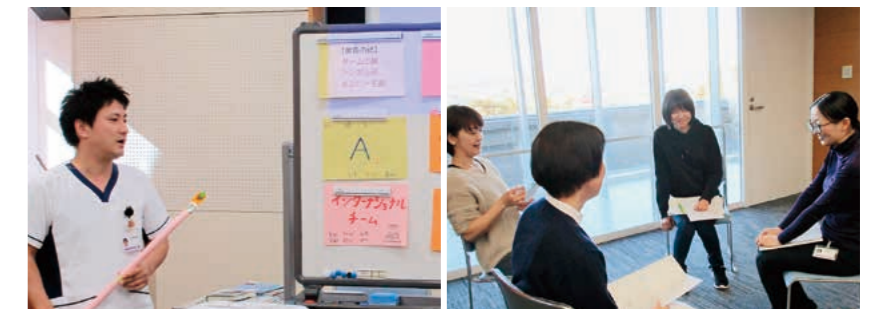
看護部の 理念

私たちは、病院の理念と基本方針に基づき、思いやりの心で看護サービスを提供します。



専門的な学習サポート

- がん看護の基礎 ●手術療法 ●放射線療法 ●化学療法 ●疼痛緩和
- ELNEC-J コアカリキュラム ●がんサバイバーシップ ●看護倫理 etc



看護管理研修

ELNEC-Jコアカリキュラム 質の高いエンド・オブ・ライフケアを提供するための研修

専門資格を活かして活躍

認定看護師からのメッセージ



認知症看護認定看護師
安本 至一

自己肯定感を高める言葉がけ

認知症看護は、認知機能と身体機能を合わせた専門性の高いアセスメント能力が求められます。認知症の人が自分らしさを失わず、安心して入院できる病院を目指し、日々活動をしています。活動内容は、認知症の人の認知機能障害の特徴を踏まえた看護の提供や、病院スタッフを対象とした研修を行っています。

資格を活かしています

- 認定看護管理者
- 認定看護師
 - 集中ケア
 - 手術看護
 - 感染管理
 - 皮膚・排泄ケア
 - 慢性心不全看護
 - 認知症看護
 - 摂食・嚥下障害看護
- 心臓リハビリテーション上級指導士
- 人工心臓管理技士認定士
- 糖尿病療養指導士
- 呼吸療法認定士
- ICLS インストラクター etc

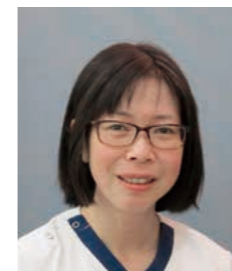


心臓リハビリテーション上級指導士
吉田 知香子

心臓リハビリテーションは、QOLの向上と予後の改善を目的としています。そのために看護師は、冠危険因子の管理や生活習慣の是正に向けて患者教育を行うと共に、精神的サポートを行い、病気の再発防止に向けた介入を行っています。

専門資格を活かして活躍

専門看護師からのメッセージ



がん看護専門看護師
木村 香

安心して治療に臨めるように

外来で治療方針の面談に同席、入院予約の時に手術オリエンテーション等を行い、また不安のある患者さんや家族の気持ちを傾聴し、意思決定支援とその情報を入院する病棟や関係部署へ連絡・調整を図り、安心して治療に臨めるよう援助をしています。院内外の教育活動にも関わり、がん看護の質の向上に努めています。

資格を活かしています

- 専門看護師
 - がん看護
 - 精神看護(リエゾン)
- 認定看護師
 - 緩和ケア
 - 乳がん看護
 - 感染管理
 - 皮膚・排泄ケア
 - がん放射線療法看護
 - がん化学療法看護
 - 手術看護
- 栄養サポートチーム専門療法士
- リンパ浮腫療法士
- 臨床輸血看護師
- 呼吸療法認定士
- 終末期ケア専門士 etc
- 看護系大学院修了者

患者さん自身が乳癌の性質や特徴を理解し、納得のいく治療やケアが受けられるよう医療者間とのコーディネーターの役割を担っています。また社会とのつながりやその人らしく生活することを一緒に考えています。



乳がん看護認定看護師
松木 美紀

“ともに深め ともに高め合う” 看護の専門性

私たちが大切にしたい看護の専門性

看護実践の基礎から専門分野へとともに看護を深め、高め合い、人として豊かな感性を持ち魅力的で輝き続けられる看護職員をめざします。

県立病院の 看護職としての専門性

県立病院は、4病院の専門性の強みを活かした安全・安心な看護の提供をめざしています。それぞれの分野で専門看護師・認定看護師・大学院修了生、有資格者などが活躍しています。

大学院に進学

キャリアアップの支援として、「修学部分休業制度」を利用し、仕事を部分的に休業しながら大学院に進学することができます。働きながらの学びは、臨床現場の疑問を研究活動につなげたりすることができます。

その他 学会・研修会の参加

学会や研修会に参加し、専門分野の看護実践や管理に必要な知識・技術を身につけることができます。

4病院の専門性の強みを活かした

安全で安心できる質の高い看護の提供

精神医療センター

看護部の紹介

看護部の 理念

私たちは、社会の多様なニーズに応じたよりよい医療をめざすと共に、豊かな人間性を身につけ、心の通い合う看護を提供します。



専門的な学習サポート

- 精神保健福祉法の概要 ●医療観察法の概要 ●コミュニケーション技術
- 治療構造論に基づく看護 ●バーチャルセーセッション体験
- 包括的暴力防止プログラム(CVPPP) ●WEB研修 etc



バーチャルセーセッション体験



SST(社会生活技能訓練)研修

専門資格を活かして活躍

認定看護師からのメッセージ



精神科認定看護師
須藤 秀

精神科認定看護師の役割

精神科3次救急病院として中核的な役割を担っている当センターには、重度の精神疾患患者が入院しており、スタッフにも高いケア提供力と倫理的感性、他職種との調整力が求められます。精神科病院では、入院することで治療上様々な制限を受けることがあります。そういった制限を人権擁護・法令遵守の視点からできる限り少なく、早期に制限がなくなるようにスタッフと一緒に取り組んでいます。私自身が、ロールモデルとなれるように日々看護を行っています。

資格を活かしています

- 認定看護管理者
- 認定看護師
 - 認知症看護
 - 精神科
 - 感染管理
 - 摂食・嚥下障害看護
- 包括的暴力防止プログラムトレーナー
- SST(社会生活技能訓練)
- WRAPファシリテーター
- ※WRAP(ラップ:元気回復行動プラン)



認知症看護認定看護師
村松 正樹

行動・心理症状(BPSD)を予防できるように、24時間リアルタイムオリエンテーションを中心とした、専門的な認知症ケアを行っています。認知症についての正しい理解を深められるように、入院患者さんに向けた認知症の講習も行っています。



CVPPPは興奮状態への介入法・身体的介入技法・心理的サポートから成り立っています。それを活かし、患者さん・スタッフ共に安全で安心な医療を行うために全職員対象に研修を行っています。

小児医療センター

看護部の紹介

看護部の 理念

あたたかな心で患者と家族を支えます。



専門的な学習サポート

- 子どもの権利と倫理 ●子どもの観察方法 ●小児の医療安全 ●感染対策
- 子どもと家族のケア ●小児の栄養管理・口腔ケア ●呼吸理学療法
- フィジカルアセスメント BLS



口腔ケア



フィジカルアセスメント

専門資格を活かして活躍

アドバンス助産師からのメッセージ

※助産に関わる高度な知識と技術を認証された助産師のこです。



7名在籍

群馬県唯一の総合周産母子医療センターのため、早産や疾患を持った胎児の妊娠・出産に関わり、安全なお産はもちろん、他科の医師やスタッフ、保健師、MSWや地域とも連携しながら、母子が健やかに過ごせるように妊娠期から継続的な看護を行っています。母乳外来など専門外来も実施しています。

資格を活かしています

- 認定看護管理者
- 認定看護師
 - 新生児集中ケア
 - 小児救急看護
 - 緩和ケア
 - 感染管理
 - 皮膚・排泄ケア
- 新生児蘇生法(NCPR)
- 国際認定ラクテーション(母乳育児支援)
- NICU退院支援コーディネーター etc
- 看護系大学院修了者

小児病院では、狭義の褥瘡よりもMDRPU(医療関連機器圧迫創傷)のほうが多くを占め、また、新生児期に一時的なストーマ造設となることなどが特徴です。皮膚・排泄ケア認定看護師として、病棟や外来からのコンサルテーションの対応、時には地域連携室や母子室との協働によって、患者さんやご家族にとって最適なケアを提供できるように取り組んでいます。



皮膚・排泄ケア認定看護師
大谷 ゆう子