



Try! up!

Vol. 0(パイロット版)

●● 発刊にあたって

東北福祉看護学校(2年制通信課程)は平成20年4月に開校しましたが、2年目を迎えた本年2学年約500名の学生が揃い、準備された教育課程にそって各自が懸命に歩んでいるところです。

看護教育の通信制という発案は、昭和48年の「看護制度の改善に関する報告」に見ることができますが、他の教育に比較し実習が主要な時間を占めているため、その導入は長いこと見送られてきました。視聴覚教材や通信手段の発達により、ようやく平成15年3月に通信制の省令が公布され、16年度に3校が開校、現在では全国で21校が開設されていますが、21年度の応募は定員に満たないところも出てきております。ほとんどの学生が働きながら学んでいる状況で、看護師国家試験の合格に向けて確実に学びを継続していくための仕組みづくりや、その一歩を踏み出すための職場や家庭を含めた環境づくりなど、この制度の継続にはいくつかの課題があることも論じられております。

こうした中で、本校の学校通信として『**Try! up!**』を発刊することになりました。当通信は現在学んでいる学生の支援を主な目的にしておりますが、関係する皆様にもぜひお読みいただき、通信制の看護教育についてより多くの人々の関心を高め、今以上に普及する機運につながれば幸甚です。また、これから学びたい方への指標として、さらに多くの学生の勤務先である医療機関・福祉施設や、当校で臨地実習などご協力をお願いしている各施設への情報提供となることを期待しています。

東北福祉看護学校 副校長 鈴木悦子



夢の実現はもうすぐ 仲間がいるから、がんばれる

2008年入学
齋藤千香さん(宮城県・30代・病院勤務)

看護師になるのが夢だった

准看護師として十年以上働き続けてきましたが、いつも心には「看護師になりたい」という思いがありました。ただ、家庭を持ち、働きながらその資格を取るには「通信制」でチャレンジするしか方法がないと思っていたところ、宮城県にも通信制の学校ができると知り、入学を決意したのです。

家族と職場の応援を受けて

実際に学校を受験する前には、夫や義母・実母に「夢を実現したいので、協力をお願いします」と話しました。私には小学2年と4年生の子どもがいますから、どうしても家族の協力が必要だったのです。私の夢の実現のため、義母をはじめそれぞれが子どもの世話や家事など協力をしてくれています。家族のサポートなしでは、こうして勉強をすることもできなかったと思いますので、本当に感謝しています。

一方、職場には入学が決まってから「迷惑をかけますが、よろしくお願いします」と、スタッフ全員に打ち明けました。職場の理解やバックアップ、周囲の励ましを受けて、ここまで来ました。

せっかくのチャンス。だからやめようとは思わない

勉強は正直、とても大変です。領域ごとに学ぶことも多く、時間を有効に使わないといけません。私は面接授業を終えて帰宅したら、すぐに復習することになっています。少しでも覚え

ているうちに、確実に自分のものにしたいと必死なのです。そんな日々はとてもハードですが、本当に疲れたときは、栄養をたくさん摂ってゆっくり睡眠を確保することにしています。リフレッシュしてバランスを取りながら、再び勉強の生活に戻るのです。せっかくのチャンス。辛くてもやめようとは思いません。

大事なもの。仲間、情報、そして先生方...

どんなにがんばっていても、心が折れそうなときはありません。そんなときは、一緒にがんばっている仲間たちと、会って話をしたりメールをしたりして時を過ごします。この時間はとても大切で、お互いに刺激を受けて、また「やる気」が満ちてくるのです。

そして私たちは情報が大切。授業や実習、国家試験、さまざまな情報をやりとりして、より効果的な勉強ができるように心がけています。

その「勉強」を支えてくれるのが、先生方です。通信なので近くにいない分、不安なことが多いのですが、先生方は私たちの質問などに親身になって回答してくれ、気持ちの部分でそばにいてくれています。

これから、来年2月の国家試験に向けて、ますます必死に勉強しなければなりません。でも、私の夢をかなえるため、周りに感謝しながら前向きにがんばっていきこうと思います。そして、一緒に大変な時間を過ごした仲間全員で合格したいですね。

国家試験対策 虎の巻 其の一

3つの合格秘訣

教務主任 大場信子先生

学生の皆さんは、履修科目の単位修得に取り組む毎日だと思います。が、目標はその先の「看護師国家試験合格」にあります。1回生が受験する国家試験は、平成22年2月21日(日)と決まりました。険しい道ですが、目標達成のために頑張りましょう。

さて、本紙では「合格の虎の巻」コーナーを設け、シリーズでお届けすることにした。「合格の秘訣」は3分野に分かれ、1つは「心身ともに国家試験受験に備える」、次は国家試験対策でも強化している「看護師に必要な基本的知識を修得し、状況に応じた活用を訓練する」、そして最後に「国家試験の申込手続きや解答方法(解答時間、マークシート等)を熟知し正確に行動できる」です。どれが欠けても成功はあり得ません。

まず、心身の準備です。不安に押しつぶされず「受験する覚悟」をすること。秋から冬にかけて新型インフルエンザの流行が予測されます。通常の日常生活、特に風邪対策の基本を忘れず生活

するよう心がけてください。

看護師に求められる姿勢・知識・技術の修得に関しては、自分の経験には頼らず全看護領域の学習が必須です。学校で学ぶ各領域科目や基礎科目の学習内容と、国家試験過去問題(含解説)は重点課題が満載です。手を抜かず取り組みましょう。併せて、途中で模擬試験を受験し、偏差値や誤答傾向の高い科目を知り、自分の実力を把握することが重要です。国家試験対策では、合格圏内に自分を持ち上げ試験当日まで維持することがねらいです。学校主催の模擬試験も計画しております。業者主催も併せて有効に活用してください。

最後は、「受験のHow to」です。これまで、解答時間制限や解答法は無視して正解することを主に取り組んできた場合、当日戸惑うことが予想されます。11月の模擬試験では、本番の様子を把握してください。

勉強の進め方や国試対策のコツ



何でも質問箱

Question

勉強と仕事を両立させるためには、
どんなことに気をつけたらいいでしょう？

Answer

仕事はもちろん、家事をこなしながら勉強をすることは大変なこと。そこで大切なのが、家庭と職場の協力です。この「協力を得る」ために必要なのが次の6点。

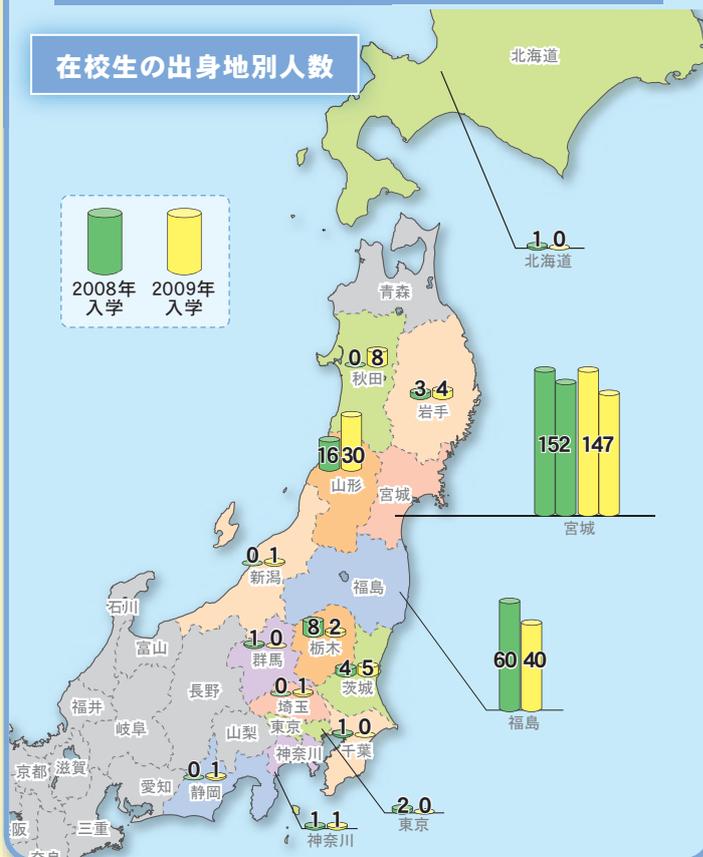
- 1 進学することを決心(覚悟)する。
…自分の心が揺らいでいては、本気は伝わりません。
- 2 自分で実現可能な具体的な計画を立てる。
…目標に向かうためには計画なしでは進めません。
- 3 家族や職場に計画を示し、学習生活に入ることを伝える。
…周りに理解と協力を得られれば「鬼に金棒」です。
- 4 周囲に感謝の気持ちを持ち、最大の努力をする。
…細やかな行動(手続き・依頼・報告等)をし、時には家族(夫・子ども)や職場(上司・仲間)の力を借りることも必要です。
- 5 多少苦しくても弱音をはかず、前向きな姿勢で取り組む。
…ポジティブな考え方で進みましょう。
- 6 一人で悩まず仲間をつくり、交流したり、学校の自習室を活用する。
…頑張っているのはアナタだけではありません。すぐそばに仲間がいます。

この6点を心がけていれば、両立への第一歩が踏み出せます。いまからでも遅くありません。もう一度、自分を振り返ってみましょう。

データで見る
東北福祉看護学校

Data Of TFNS

在校生の出身地別人数



勉強に疲れたら…
ココロもカラダもほっこり一息

Health net 「栄養満点レシピ」の巻

栄養たっぷり「山形芋煮」

最近ではすっかり全国的に有名になった「山形芋煮」。毎年山形市内の馬見ヶ崎川河川敷で行われる「日本一の芋煮フェスティバル」は秋の風物詩となっています。この「山形芋煮」、勉強で疲れたココロとカラダに効く、栄養満点の一品です。

里芋 芋類のなかでは低カロリー。里芋の健康効果は、脳細胞の活性化、風邪の予防、消化の促進などたくさんあり、健康を考える方にはオススメの食材です。

こんにやく こんにやくには、セラミドという皮膚の保水をする成分が含まれています。もちりお肌的美肌効果が期待できます。

牛肉 牛肉に含まれている「鉄分」は、貧血予防はもとより冷え性や枝毛予防にも効果的。また、脂肪の燃焼を助ける役割のビタミンB2や、「造血ビタミン」と呼ばれるビタミン12など、ビタミンの宝庫です！

ねぎ 独特なおいのもととなっている「アリシン」は、血行をよくし、疲労物質である乳酸を分解する作用があるので、肩こりや疲労回復に効きます。

山形芋煮レシピ(4人分)

作り方

1. 里芋は皮を剥いて、食べやすい大きさに切る。
2. こんにやくは手で一口大にちぎる。
3. 牛バラ肉は5cm幅に切る。
4. ねぎは大きめの斜め切り。
5. 鍋に水を入れ、里芋・こんにやく・日本酒・醤油少々を入れて里芋が柔らかくなるまで煮る。
6. 里芋が柔らかくなったら牛肉を入れ、灰汁を取りながら醤油と砂糖を好みに合わせて入れる。
7. 一煮立ちしたらねぎを入れて出来上がり。

(参考: <http://www.y-veg.jp/imoni/>)

材料

里芋…630g
こんにやく…1枚
ねぎ…1本
牛バラ肉…300g
水…6カップ
砂糖・日本酒・醤油…適量



仙台のイトコロをご紹介します
面接授業にプラスワンの楽しみ

仙台フォーカス

芹沢銈介美術工芸館

東北福祉大学国見キャンパス正門をくぐり、スロープをのぼっていくと左手に見えるのが「芹沢銈介美術工芸館」です。

型絵染の人間国宝に指定された芹沢銈介は、国内だけでなく海外でも高い評価を得ています。独自の技術を確立した「型絵染」は、文字と自然の風物を調和させたデザインが特徴的で、伝統と斬新さが融合した独特な色使いが人気を集めています。

館内には「型絵染」によって彩られた着物やのれん、壁掛などの工芸品、屏風、本の装丁、ステンドグラスのデザインなどのほか、世界各国から集められた工芸品「芹沢コレクション」も展示され、学生・教職員はもとより地域の人々や一般のファンにも開放されています。

また、1階入口横には「ミュージアムショップ」も併設され、芹沢作品をモチーフにした日常使いのできるグッズが販売されています。

独特の色彩や造形の美しさは、何度見ても新しい感動が生まれてきます。忙しい日常を忘れ、ゆっくりとしたひとときを過ごして心に栄養を与えてください。

東北福祉看護学校の学生は、学生証を提示すると無料で入館できます。



◀ 今年入学した皆さんの『学生便覧』や『シラバス』の表紙デザインにも、芹沢銈介の作品がモチーフとして使われています！

企画展示内容や
休館情報はこちらへ

芹沢銈介美術工芸館

〒981-8522 宮城県仙台市青葉区国見1丁目8番1号
東北福祉大学国見キャンパス内

TEL: 022-717-3318 <http://www.tfu.ac.jp/kogeikan/>

学校からの お知らせ掲示板

国家試験対策webシステム 導入しました！

本校では、国試対策のためにパソコンでできる問題集を採用しました。簡単な操作でさまざまな問題に取り組むことができ、その採点から苦手分野などもすぐに分かります。この問題集が搭載されているパソコンは、自習室に9台セッティングしてありますので、上手に活用して自己学習を深めていってください。

まずは、Let's Try!



新型インフルエンザ流行につき、 緊急のお願い

以下の症状のある方は、来校をご遠慮ください。

- ▶ 38度以上の発熱
- ▶ 鼻水・鼻づまり
- ▶ のどの痛み・せき

※面接授業に出席される方で
上記等の症状がある方は、
本校までご連絡ください。
(TEL:022-727-2422)



スケジュール



1年生【学籍番号が“09”で始まる学生】

教育課程

- ①実習オリエンテーション
日程:10月3日(土)10:30~15:30(予定)
会場:国見キャンパス3号館333教室
テキスト:『国民衛生の動向』配布(本校教室)
- ②レポート課題提出期限
10月1日(木)~10月30日(金)必着!

国家試験対策

- 学校独自の対策問題(通信:自宅受験)
*10月予定=詳細決まり次第、お知らせします

学習支援

- 基礎看護学紙上事例に関する学習支援会
*11月16日(月)・17日(火) 本校700教室

2年生【学籍番号が“08”で始まる学生】

教育課程

臨地実習面接授業

次の日を初日とする3日間で4回実施

- 成人・母性看護学
9/4(金)・9/25(金)・10/16(金)・12/4(金)
- 小児・精神看護学
9/9(水)・9/30(水)・10/21(水)・12/9(水)
- 在宅・老年看護学
9/18(金)・10/9(金)・10/30(金)・12/18(金)

国家試験対策

- ①一斉模擬試験(全員受験)
日程:11月7日(土)9:00~17:00
会場:国見キャンパス3号館333教室
- ②対策ゼミナールと模擬試験
日程:11/28(土)・29(日)か
12/12(土)・13(日)のいずれか1回
会場:東京アカデミー(仙台駅前AER27階)