



# Try! up!

Vol. 12 [2013年12月15日発行]

## 知っておきたい！ 第103回 看護師国家試験

来年2月16日(日)に第103回看護師国家試験が実施されます。  
 受験対象者全員にとって、残された日々は「合格」を目指してラストスパートをかけながら実力アップ最終調整の時期になります。

ここで国家試験の概要を整理しておきましょう。来年の受験生も必見です。

### 第103回 看護師国家試験

**試験日** 平成26年 2月16日(日)  
 午前 ◆ 9:50 ~ 12:30 (2時間40分) 【120問】  
 午後 ◆ 14:20 ~ 17:00 (2時間40分) 【120問】

**試験会場** 北海道・青森県・宮城県・東京都 他7カ所

#### 問題数と合格基準

| 形式     | 出題数 |     |      | 概要   | 合格基準           |
|--------|-----|-----|------|--|----------------|
|        | 午前  | 午後  | 計    |  |                |
| 必修問題   | 25問 | 25問 | 50問  | 特に基本的内容を問う問題。<br>これを突破していなければ、他がよくできても不合格。<br>(1問1点。4肢択一、5肢択一) | 8割以上<br>(絶対基準) |
| 一般問題   | 65問 | 65問 | 130問 | 専門基礎科目、専門科目の各領域からまんべんなく出題される。<br>(1問1点。4肢択一、5肢択一、5肢択二)         | 6割強<br>(相対基準)  |
| 状況設定問題 | 30問 | 30問 | 60問  | 事例に基づいて状況判断や対応を問う問題。<br>1事例につき2~3連問出題。<br>(1問2点)               | ※第102回は64%     |

- \* 全体的に5肢問題が増加し、計算問題による非選択式が導入されています。
- \* 出題基準については、前号(vol. 11)の表紙をご覧ください。

# がんばれ！受験生！！

—先輩からのエール—

Fight !

第103回看護師国家試験まで、あと2カ月を切りました。  
この春に合格した先輩お二人から、ご自分の体験を踏まえながら  
国家試験合格に向けたエールをいただきました。



## 乗り越えた先に 待っているもの

増川暁美さん  
(山形県・50代・病院勤務)



2年間コツコツ積み上げてきた努力が実り、この春晴れて国家試験に合格。  
教務主任の大場先生が仰った「生きている何十年間のうち、たった2年頑張れば良い！」という言葉を励みに、目標へ向かって一生懸命まい進した甲斐がありました。

思い返せば入学してからは、課題に追われるような日々…。実習を終えたところで、少しホッとしましたが、その後には国家試験に向けた自分との戦いが待っていました。ここからは「やる」も「やらない」も自分次第。仕事が休みの日は集中して勉強に取り組み、国試対策講座にも積極的に参加するなど、できる限りのことをしてきました。初めてのことだらけで不安な中、本校を卒業した職場の先輩からのアドバイスが大変心強かったですね。しかしそれでも、勉強を進めていく中で、辛くて挫折しそうになることも…。そんな時には、乗り越えた先に何が待っているか？と考え自分を奮い立たせていました。そして迎えた試験本番。「できる限りのことはやった！」と胸を張って言える状態で挑むことができました。

こうして合格を手にし看護師として働く今、2年間で身に付けた「根拠をもとに考え、工夫する力」が看護計画作成時や患者さんと接する時など、さまざまな場面で役立っていると感じています。ここで学んできた一つひとつが、「合格」という結果だけではなく、自身の知識や経験、自信という何事にも代え難い財産になりました。今後も、患者さんがより安心できる環境を作っていけるよう、機会があれば学会などにも参加するなどし、積極的に学び続けたいと思っています。

今回の国家試験も近づいてきましたね。「自分はやれることをやった！」と思える人は、結果が自ずとついてくると思います。努力は必ず実るもの。今が頑張り時です！

## 程よい危機感を 持ちながら

大窪友絵さん  
(宮城県・30代・施設勤務)



国家試験合格を目指して走り続けた2年間。試験中も、終了の合図があるまで鉛筆を置かず何度も見直しを行い、最後まで粘りました。自己採点で手元はあったものの、合格したときは喜びと安堵感でいっぱいでしたね。

学びを深めた学生時代一。紙上事例を通して自然と身に付いた考える力、見学実習でのさまざまな発見は、看護師としての役割を担う上で、重要な力となっているように思えます。そして今、看護師として広い視野を持ち、一つひとつの物事の意味を理解しながら自信を持って仕事に取り組むことができます。

私の場合、つねに「国家試験合格」が頭の中にありましたが、試験まであと2カ月程となったこの時期の過ごし方に、合格への鍵があったように思います。大変だった紙上事例を終え、卒業単位もすべて修得した達成感から、気が緩んでしまう時期でもあります。しかし、国家試験を受験するのは、働きながら学んでいる人たちだけではありません。1日のほとんどの時間を勉強に充てて試験に臨む人たちも多くいます。私は、そんなライバルたちと同じ条件で受験すると思ったときに、とても焦りを感じたのです。すぐに気持ちを切り替えて、先生からのアドバイス通り、同じ参考書を何度も繰り返し勉強しました。回数を重ねる度に理解が深まり、自信へと繋がりました。今思えば、いい時期に充電ができ、適度な危機感をもちながらラストスパートをかけることができたのかもかもしれません。

受験生の皆さん、これからが勝負です。これまで合格を目指してがんばってきたのですから、あと少し！限られた時間の中で、納得いくまで勉強して試験に臨んでください。

さあ、受験生の皆さん、プレッシャーの大きな時期になりましたが、全国5万人の受験生が頑張っています。集中して時間を有効に活用しましょう!

さて、お手元に第2回模擬試験の結果が届いている頃かと思います。模擬試験の結果は客観的なデータですので活用してください。特に、以下の2点に注意して見直しましょう。

### 模擬試験結果 見直しポイント

- ① 全国の平均正答率70%以上の問題で誤答の場合「★」のマーク、60%以上の問題で誤答の場合「☆」のマークがついていますので、ここはきちんと振り返り確実に理解しましょう。
- ② 必修問題の得点率が低いので、基本的なところは確実に得点ができるようにしましょう。1月の第3回模擬試験は最後の模擬試験になりますので、**必ず受けて**合格圏に突入しましょう。

また、学習するときに留意してほしいことは、次のことです。

### 学習時に留意してほしいこと

#### ① 計算問題について

非選択式の計算問題が出題されます。確実に自分で計算ができるようにしましょう。

#### ② 必修の1点に泣かないように!!

本当に正しい知識をもっているかを測るために、五肢択一、五肢択二の形式で出題されるようになり、必修問題にも五肢択一問題が出題されます。知識があいまいなままだと選択できなくなります。過去問題を繰り返し学習し、必修問題は満点に近い得点になるようにしましょう。

#### ③ 暗記も重要

衛生統計や関係法規など、暗記で押さえられる項目は繰り返し暗記して覚えましょう。衛生統計は新しいデータを把握しましょう(なお、国家試験で問われる数値は、ごく最新のものよりは1年くらい前のものが出題されるようです)。

#### ④ 過去問題の見直しについて

過去問題を学習するときには、理解しながら繰り返すことが大切です。周辺の知識の確認や、設問・選択肢の中に分からないことがないかをチェックしながら学習しましょう。

#### ⑤ 状況設定問題について

問題文の長文を読んで理解するのに時間がかかったという人もいます。文章を読んで大事なところを速く捉える心がけます。

### 受験時の解答のしかたについて

- ◆ 試験は、午前・午後2時間40分ずつです。解けない問題にひっかり、そこで時間を使ってしまうと、最後の問題まで目を通さないうちに制限時間が来るということになりかねません。解答の絞りにくい問題は、その時点で最も適切であると考えた解答をとりあえずマークシートに記入してください。問題の横に印をつけておき、あとから見直すようにしましょう。
- ◆ 1問ずつ必ずマークをしながら進みます。マークをしないで空欄のまま進むと、ずれてしまいケアレスミスになりやすいです。

- \* 本番に万全の体調で臨めるように感染予防等注意して過ごしましょう。
- \* 模擬試験を在宅で受験している人も多くいますが、本番で緊張したり、あがってしまうという不安がある人は、実力を発揮するためにも1月の模擬試験は会場受験をして訓練するとよいです。

#### ● 国家試験会場について

東北厚生局より発表があり次第、本校ホームページに掲載します。宿泊して受験する人は仙台駅周辺に宿を取ることをおすすめします。



勉強に疲れたら...  
ココロもカラダもほっこりー息

Health net

### 「こった身体をストレッチ」 肩こり解消の巻

#### 辛い肩こり... ストレッチで ほぐしましょう!

長時間の勉強で、肩がこってつらいという方も多いのでは?今回は、こり固まった肩をほぐすストレッチをご紹介します!伸ばしている部分を意識しながら、ゆっくりと時間をかけて伸ばしましょう。

協力:東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室  
健康運動指導士 岩間美奈先生

#### ◆ モミモミじゅわ~体操 ◆

肩甲骨と首の骨を結ぶ肩甲挙筋という筋肉をほぐすストレッチです。

#### 肩甲挙筋とは?

肩甲挙筋(けんこうきょきん)は肩甲骨と首の骨を結ぶ筋肉です。主に「肩をすくめる時」「カバンを肩にかけた時」「首を横・後ろに動かす時」に働く筋肉で、肩こりを感じた時はこの筋肉がこり固まっていることが多いです。

- ① 首から肩にかけての部分、手でマッサージして暖めます。
- ② 肩に手を置いた状態で、その反対側に首をゆっくり倒します。「じゅわ~」と伸びたところで止めましょう。



#### ! Point

- \* 首を倒す時、少し斜め前に首をかしげるように倒しましょう。
- \* 体ごと倒れるのではなく、首だけを倒すと肩甲挙筋がよく伸びます。
- \* 止めてからゆっくり数えて10秒程姿勢を維持すると効果的です。その際、息を止めないよう注意しましょう。



貴重な時間を実りあるものに…

## 実習先のホンキ⑦

～仙台市立病院～

2年間の学びの中でも重要な位置を占める「見学実習」。限られた時間の中で、どれだけ多くのことを吸収できるか、そして日々の学習にどう結びつけていくかが問われるカリキュラムである。ここでは、学生に充実した学びを与えてくださった「仙台市立病院」の実習受け入れに対する体制や考え方を紹介したい。

**地**域の人々に安心と信頼を与える自治体病院。80年以上の間、仙台市民の健康と生命を守ってきた仙台市立病院は、重点施策として救急医療、高度医療、臨床研修の充実を掲げている。地域を代表する医療機関として、多くの実習生を受け入れている当院の実習に対する考え方、学生に何を学んでほしいと期待しているのかお話を伺った。

**現**在、看護部では7校の実習を受け入れ、看護師はもちろん、助産師や養護教諭など、幅広い分野の学生に対応している。「皆さんは、現場での実践経験は豊富な准看護師。しかし、その行為がどう理論と結びつくのか…そのことを、私たち市立病院の看護師の動きを見て感じ取ってほしいのです」と、教育担当の阿部智子看護師長は語る。普段何気なく行っているケア一つひとつを客観的に思い返し、実践と理論の融合、科学的根拠を考える習慣をつけることが、「看護師」になるための大切なポイントであることを、改めて認識する機会である。また、阿部師長は、「実は、学生指導自体が教育の場なのです」「東北福祉看護学校の学生さんは、経験を積んでいる現役の皆さんですから、指導する側も『学生だけれど、人生の先輩』という意識で接していますし、吸収できることは学んでいきたいという姿勢で臨んでいます」と、実習をお互いの研鑽の場と捉える思いを伝えてくださった。こうした思いが、学生にも伝わり、深い学びの場へと繋がっているのだと実感する。



**充**実した実習の環境を準備している仙台市立病院。最後に、阿部看護師長は本校学生に向けて「働きながらの学びはとても大変



阿部智子 看護師長

です。でも、きっと楽しみも感じているはずではないでしょうか。与えられるだけでなく、自ら求める探究心を忘れないで残りの日々をがんばってほしいですね。そして、看護師としてお互い切磋琢磨していける日を楽しみにしています」と応援の言葉を送ってくれた。

### 指導者の言葉に 気持ちを 押されて…



相澤玲子さん  
(宮城県・50代・施設勤務)

准看護師としてキャリアを重ねたいま、三十三数年ぶりの実習…。正直、「分からないことを聞いてもいいのだろうか」とか「今さら質問するのは恥ずかしい」という複雑な思いを抱きながら仙台市立病院の見学実習に臨みました。でも、実習に入ってすぐに、それらの心配は杞憂だったと気づいたので。それは、指導者の方がとても真摯に私たちに向き合って指導してくださったから。そして、「経験者である学生さんから学ぶこともたくさんあるんですよ」と言っていたが、私たちから吸い取ってもらえることもあるのかと思うと一生懸命がんばろうという意識がさらに高くなったのです。とても充実した実習の時間を過ごすことができ、感謝の気持ちでいっぱいです。

特に『看護の統合と実践』の見学実習では、瞬時の判断について学びを深めることができました。複数の対象者を同時に受け持ち、それぞれの状態を確認しながら優先順位を決定することは、老人保健施設に勤務する私にとっても改めて重要なことだと実感。実習後、これまでより一歩踏み込んだケアを考えられるようになった気がします。そして、もっと自分を磨き続け、自信を持って対応できるようになりたいと思いました。

看護師国家試験まであと2カ月ー。

実習最終日に、指導者の方から「とにかく、看護師になってください」という熱いエールをいただき、「合格したい！」という気持ちは募るばかりです。そのためには、限られた時間の中で気持ちを崩さず「合格するための準備」を怠らない毎日をお過ごししたいと思います。そして、「訪問看護師になる」という自分の夢を実現したいですね。

## 仙台市立病院

宮城県仙台市若林区清水小路3-1

1930年診療開始。仙台市民に信頼される利用しやすい地域の中核病院として、また安全・安心な市民生活に欠くことのできない政策的医療(救急医療、小児医療、災害医療等)を提供する中心的な病院のひとつとして、市民の健康と生命を守る役割を果たしてきた。現在の病院は、建築から30年以上が経過し、敷地・建物の狭隘化、設備面での老朽化等が課題となったため現在、新病院の整備を進行中。免震性とヘリポートを備え、安心、安全で地域に開かれた病院を標榜し、26年度中の開院を目指している。



新病院外観イメージ図



## 支えてくれる周囲に感謝しながら…

2013年入学

高橋玲予さん（宮城県・30代・自衛隊勤務）

### 看護現場の進歩に感動

私は自衛隊の養成学校で准看護師の資格を取得しました。当初は衛生隊員（負傷者などの救護をする隊員）の中で資格を持っていない者に教育する部署に配置されましたが、その後部署替えにより現在は看護とは関係のない部署に。合格したとしても今の仕事に直接的な変化が起こるわけではありませんが、学びを深めステップアップしたいという気持ちが強く、本校への入学を決めました。

先日取り組んだ精神看護学の実習では、看護現場の進歩を実感。看護師の方の表情や話し方なども、それぞれの患者さんに丁寧に向き合っている印象を受けました。久々の現場で緊張しましたが、学ぶこと一つひとつが以前と違うものになっており、とても新鮮に感じられて刺激になっています。

### 頑張りを与えてくれる環境

本校では、面接授業などの通学日程が早めに知らされ、しかも3パターン用意してあるので、仕事の調整がしやすいですね。職業柄、突然の召集や訓練があり、呼び出されることも考えながら勉強を進めなければなりません。職場に近いこともあり安心して通うことができます。また課題提出日に課題が終わらず、授業の後に自習室で

必死に取り組み、提出時間にギリギリセーフ！ということもありました（笑）。先生方がいらっしゃる教員室に直結しているのでとても便利です。

### 自分を支えてくれるもの

面接授業では先生方がグループ学習を設定して下さるので、友人を作る良い機会になっています。課題で分からないところがあったとき、そこで仲良くなった友人が何とも良いタイミングで連絡をくれたことがありました。その時はメールで先生へ質問をし、その回答を他の皆とも共有しましたね。同じ目標を持って頑張る仲間がいるというだけで心強いです。

また、支えてくれる家族の存在も大変ありがたく感じています。私は、週の大半は基地内にある宿舎に泊まり、週末は家に帰るという生活をしています。私には小学生の子どもが2人ありますが、普段両親が面倒を見てくれるので安心して仕事と勉強を両立できています。休みの日には子どもたちと一緒に勉強することも、「お母さん、ここ教えて！」なんてこともあります。一緒に勉強しているこの時間は、貴重なひと時だと感じています。

周囲の人々からの支えに感謝しながら、目標の国家試験合格に向かって、これからも頑張り続けたいと思います。

勉強の進め方や国試対策のコツ

## ? 何でも質問箱

**Question** 学校のテキストは、レポート課題学習後はどのように活用すればよいのでしょうか？

### Answer

本校の教育課程で使用されるテキストは、入学時にレポート課題集と同時期に送付されます。レポート課題は指定されたテキストをよく読めば解答可能ですので解答を提出（提出期限必着）するために活用します。



その後の単位認定試験に向けてもより理解を深めるためには必須です。面接授業や看護師国家試験対策講座

では、資料が配布されますがテキストを踏まえた内容となっております。講義を理解するためには、配布資料と関連事項の理解が必要ですので、基本的にはテキスト内容の学習にほかなりません。

配布資料や問題集・解説書をより確実に理解するためにテキストの活用を心がけてください。

## 学校からの お知らせ掲示板

### ● 年末年始休校のお知らせ

本校は、12月28日(土)から2014年1月5日(日)まで、お休みをいただいております。この期間は教員・職員とも一斉休校となりますので、お電話も繋がらないことをご了承ください。1月6日(月)から、通常の業務開始となります。

- ◆本校への入学ご相談につきましては、Eメールでお問い合わせをお願いします。後日、折り返しお電話にてご連絡申し上げます。

【進学相談専用のメールアドレス】  
tfns\_sodan@tfu-ac.net

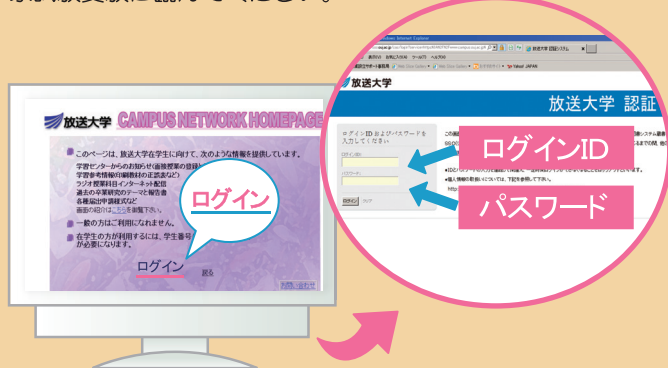
【進学相談ダイヤル】  
022-207-8810

### ● 放送大学の後期成績判定がWebで分かります！

<https://www.campus.ouj.ac.jp/ouj/login/index.htm>

にアクセスし「ログイン」をクリックすると、認証システムページに移動します。そこにログインID名とパスワードを入力してログインすると、web上で自分の成績が確認できます。後期成績判定は2月18日(火)ですので、該当する学生の皆さんは、いち早くチェックしてください。

第103回看護師国家試験日(2月16日)の後ですが、迷わず国家試験受験に臨んでください。



## スケジュール



### 1年生【学籍番号が“13”で始まる学生】

#### 教育課程

##### ①後期単位認定試験(7科目)

2014年  
1月11日(土)・12日(日)

##### ②精神看護学 臨地実習後面接授業 【日程】

2014年  
2月7日(金)・8日(土)  
2月17日(月)・18日(火)  
2月22日(土)・23日(日)のいずれか

##### 【留意点】

病院見学実習についてGW(グループワーク)がありますので、実習内容は忘れずに出席してください。

### 2年生【学籍番号が“13以外”で始まる学生】

#### 国家試験対策

##### ①第3回看護師国家試験模擬試験 (東京アカデミー仙台校)

2014年  
●A日程: 1月6日(月)  
●B日程: 1月7日(火)  
●C日程: 1月8日(水)のいずれか

(東京アカデミー青森・秋田・新潟校)  
2014年  
1月5日(日)

##### ②第4回看護師国家試験対策講座(本校) 合格圏にもう一步の方の直前対策講座です。

2014年  
日程: 2月3日(月)・4日(火)・5日(水)  
時間: 10:00~17:00  
場所: S700教室

#### その他

##### ●卒業式

2014年  
3月13日(木)

##### ●第103回看護師国家試験合格発表

2014年  
3月25日(火) 14:00