



Try! up!



Vol. 1 [2009年12月15日発行]



知りたい！看護師国家試験

いよいよ来年2月、本校初の卒業予定者が看護師国家試験に臨みます。ラストスパートをかけながら、試験の概要をおさらいしておきましょう。今年入学の皆さんも必見です！

第99回 看護師国家試験

試験日

平成22年 2月 21 日(日) 午前／9:50～12:30 午後／14:20～17:00

試験会場

北海道・青森県・宮城県・東京都・愛知県・石川県・大阪府・広島県・香川県・沖縄県

試験科目

- | | |
|-------------------|------------|
| (1) 人体の構造と機能 | (6) 成人看護学 |
| (2) 疾病の成り立ちと回復の促進 | (7) 老年看護学 |
| (3) 社会保障制度と生活者の健康 | (8) 小児看護学 |
| (4) 基礎看護学 | (9) 母性看護学 |
| (5) 在宅看護論 | (10) 精神看護学 |

出題形式

マークシートによる択一方式(四肢択一・五肢択一・五肢択二)

Check!

第99回看護師国家試験から、
出題基準が改定されます。
そのポイントは以下のとおりです。

● 必修問題

特に看護活動の場の拡大、活動内容の多様性、
基本的看護技術の充実を念頭に置いたうえで
出題範囲が拡大され、30問から50問に増えます。
ただし、総問題数240間に変更はありません。

● 人体の構造と機能

「生命と恒常性(ホメオスタシス)」を設け、
遺伝学の要素を取り入れた。

● 疾病の成り立ちと回復の促進

薬物療法を独立させるとともに
「免疫機能の障害」を追加。

● 社会保障制度と生活者の健康

人口構造・就業構造、環境と健康との関連、
看護職員の確保、労働に関する視点を追加。

● 在宅看護論

「訪問看護ステーションの理解」を追加。

● 小児看護学

「子どもの人権」を意識し、
全体を見直すとともに
「在宅における子どもと家族の看護」を追加。

● 母性看護学

「チーム医療の視点」を追加。

第99回看護師国家試験から、
平成22年度版保健師助産師看護師国家試験
出題基準が適用となります。



私たちがバックアップします! 医療の現場から

第1回 古川星陵病院

本校創立と同時に14人の職員の入学を果たした、古川星陵病院。忙しい日常業務の中で、どのような視点や手法で職員の「学習」をバックアップし、どのような思いで職員を送り出したのか、三浦芳子総看護師長にお話を伺った。



三浦 芳子
総看護師長

職員の皆さん、三浦総看護師長のお声がけで入学を決めたそうですが。

職員はみんな、心のどこかでは「看護師の資格を取りたい」と思っていたと思います。ただ、なかなかチャンスに恵まれず、諦めかけていた人もいました。そんなある日、仙台に「東北福祉看護学校」ができると聞き、院長や事務長と相談して、受験資格のある准看護師全員に声をかけました。私自身も、年齢を重ねてから看護師の資格を取得したので、みんなの気持ちは十分すぎるほど分かっていましたから、チャンスがあるなら是非、受験してほしいと思ったのです。

皆さんの反応はいかがでしたか。

それぞれに不安を口していましたね。ちょうど子育て真っ最中の人が多く、金銭面のことや、勉強をする時間がとれるだろうかなど、理由はいろいろありました。それでも、「みんなが受けるなら！」という気持ちと、「お金のことは受かってから考えよう」という病院側の声で14人の職員がチャレンジすることになったのです。

実際に14人の入学が決まって、病院としてはどんなバックアップをされましたか。

まず、奨学金について、院長や事務長と相談しました。資格を取得して5年間働き続ければ、返済をしなくていいという形のものです。私たち現場で働く者としても、看護の質が高まることは重要なことですから、看護師を育てるのも使命だと思っています。

また、会議室を勉強室として、参考書を置いたり放送大学の録画を見られるようにしたりして、常に勉強できる環境をつくっています。録画は脳外科の先生がしてくれているんですよ(笑)。



新しい絆が広がっている

星早苗 さん (40代)

この年齢で新しいチャレンジすることには、正直ためらいがありました。でも「まず、受けてみて」という総看護師長の言葉に背中を押され、みんなといっしょにがんばることを決意したのです。

実際入学してみると、日々の勉強は想像以上に大変でした。しかし、13人の仲間があるので、心強く、安心して勉強に取り組んでいます。普段の仕事の中では、先輩、後輩の関係ですが、仕事を離れれば同じ目標に向かう仲間。同級生という感じで、みんなでワイワイと学校に通っています。新しい絆が生まれ、それはいろいろな場面でサポートしてくれる他のスタッフや病院全体にも広がっているようにも感じます。



医療法人華桜会
古川星陵病院

宮城県大崎市古川南町3丁目1-3-5

宮城県北部の中枢都市である大崎市に設立され、市の中心部にほど近く、古くから市民に愛されている病院。脳神経外科・内科・呼吸器科・循環器科・放射線科があり、病床数99床。併設施設として、訪問診療や訪問看護を行う「古川星陵病院分院」、介護老人保健施設「さくら」を擁する。MRIやSPECT、ガンマナイフ、マルチスライスCTといった最新の医療機器も導入しており、さらには学会等を主催するなど専門性を活かして地域密着型の医療を提供している。

ほかの職員の方の対応はいかがですか。

いま看護師として働いている職員も、数年前には古川高等看護学校に通っていた経験がある人が多いんです。その時には、いま東北福祉看護学校に通っているみんなが、シフトを変えたり、いろいろサポートしていましたから、ごく当たり前に受け入れていますね。「休みが取れない」というクレームもありませんし、面接授業や見学実習というと「いってらっしゃい！」と快く送り出しているようです。また、自分たちが使った参考書や教材を勉強室に持ってきててくれて、いまでは本棚がいっぱいになっています。職員のなかにも彼女たちをバックアップする気持ちがありますね。

職員の皆さん、学校に入ったことで何か変化がありましたか。

学校に通うようになってから、みんながいきいきとしています。さまざまな場面で積極的にかかわるようになりましたし、知識が増えていっている分、自信がついていることが分かりますね。ベテランの人ががんばっている姿を若い人が見ているので、看護部全体が一体化してきているように感じます。みんなのがんばりがいい影響をもたらしているようです。

最後に、この14人に期待することは。

いま、こうして「学ぶ姿勢」を身に付けたことを忘れないでほしいですね。医療の現場は、日々変化していくから、常に学ぶことが大切です。そのことが、患者へのケア向上にもつながると確信しています。そして、無事卒業、国家試験合格へと歩んでくれたら言うことはありません。でも、結果はゆっくりでもいいのです。せっかくのチャンスを逃さず、自分のため、患者のため、がんばっていてほしいですね。



勉強が実践につながる楽しさ

阿部三千代 さん (30代)

「このまま准看護師でもいいかなあ」と、看護師になることを諦めかけていたとき、総看護師長から声をかけていただきました。

通信制なので働きながら学べることと、家族の協力もあり、入学することを決めたのです。私が勉強する姿を見ていたせいか、今では子どもに「お母さん、一緒に勉強しよう！」と誘われ、眠い目もこすりながらがんばっています。また、実際の勤務中に「あっ！この間、勉強したことだ！」と気づいたり、「なぜだろう？」と一つひとつの行動について考えるようになりました。勉強が実践につながる楽しさを感じる毎日です。

貴重な時間を実りあるものに…

実習先のホンキ ①

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「竹田総合病院」の実習受け入れに対する体制や考え方を紹介したい。

現 在、3校の実習を受け入れている竹田総合病院。常に、どこかの病棟に学生が実習に入っている状態である。日常の業務に加えて学生に対応することは大変ではないだろうか。「私たちの病院では『臨床指導室』を設置し、看護教員の資格を持った専従の臨床指導者を配置しています。この臨床指導者を中心に、各病棟の指導者と目的・目標に沿った実習になるように計画を立てて指導を行っています」と、教育担当の池田由利子看護部長。



また、病院自体でもクリニカルラダー教育を取り入れているので、スタッフがそれぞれ「指導することも、キャリアアップへのプロセス」ととらえ、自分自身の学びや成長へのステップと認識しているようだ。

玉 川富江総看護部長は、「准看護師の実習受け入れは初めての経験でした。准看護師に対する見学実習は、臨床の現場を知っている分、見てもらうだけのケースがあると聞いていましたが、私たちは『せっかく実習をしてもらうのだから、しっかり計画を立てて指導しよう』という姿勢で受け入れたのです。同じ看護職の仲間ですから、その育成にいい加減な態度は示せません。そして、それに応えるかのように東北福祉看護学校の4人の学生の皆さんも前向きにがんばって実習に取り組んでくれました」と語る。

実 習には「教える側」と「教えられる側」、それぞれに成長を促す相乗効果があるのかもしれない。これは看護職の可能性の豊かさを示している。

最 後に玉川総看護部長が、「人は財産です。私たちの病院は長い歴史の中で、人を育てる風土が根づいています。自分も大切に育ててもらった記憶があるから、恩返しの気持ちも重ねて指導に当たるスタッフも多いのだと思います」と、歴史と実績に裏打ちされた熱い思いを話してくれた。



臨床指導者
瀬陽子さん

玉川富江
総看護部長

池田由利子
看護部長

～竹田総合病院～

「学生」として
大切にされ、
学びも深められた。

橋本あゆ子さん
(福島県・40代・病院勤務)



2年生になり、いよいよ6領域の見学実習が始まりました。自分の知らない病院を訪ることは大変興味深いことであり、同時にとても緊張するものです。准看護師として日々勤務をしていますが、今回は学生という立場。気持ちを新たに、3箇所の病院で見学実習を受けてきました。

この見学実習の中で特に印象的だったのが、小児看護と母性看護学実習の受け入れ先だった福島県会津若松市にある竹田総合病院です。私の住むまちからはバスで1時間半あまり離れている病院だったこともあり、仲間3人と共に泊りがけで見学実習に臨みました。

私たちはそれぞれ経験の長い准看護師。経験があるからこそその独特的な緊張感に包まれながら見学実習がスタートしました。でも教育指導担当の方は、この私たちの緊張や不安を理解してください、年齢や准看護師としての経験を特に取り立てることもなく「普通の学生」として対応してくださったのです。そのおかげで、私たちも「分からない」ことを素直に「分からない」と聞くことができましたし、いろいろな疑問にも分かるまでていねいに答えていただきました。また、実習でなければ見られない緊迫した大事な場面も見学させていただく機会もあり、生の現場を見学する実習の意味の深さを強く感じました。「学生」という立場でいたことは、私たちの"学ぶ姿勢"にも強く影響を与えたことは言うまでもありません。

忙しい通常業務の中でも、私たちは「学生」として大切にされていることを実感しながら、一つひとつの事柄に新しい発見や深い学びを得ることができました。「実習してよかったです」と、心から思える充実した学習となりました。

この見学実習は、私の看護師人生に大きな意味を持つものになると思います。そして、念願の看護師になることが、実習先への感謝を表すものであり、恩返しになるものだと思います。これから日々をがんばっていきたいと思います。



財団法人
竹田総合病院
福島県会津若松市山鹿町3番27号

新撰組ゆかりの地、会津若松市に昭和3年「竹田内科医院」として開業し、昨年80周年を迎えた歴史深い病院。内科・精神科をはじめ20を超える診療科目を持つ総合病院で、長期療養に最適な「芦ノ牧温泉病院」や、介護老人保健施設「エミネンス芦ノ牧」、「竹田訪問看護ステーション」ほか多数の介護事業などにも力を入れている。現在、会津地域の基幹病院として、急性期医療・亜急性期医療・専門医療の中心的役割を果たしている。

夢の実現に向かって

国家試験対策係 草刈 妙 先生

2年生の皆さん！看護師国家試験まであとわずかです。これから必要な心構えや受験のコツを下記に述べますので、しっかり読んで本番に備えてください。

12月から2月、国試本番までの学習方法や日常の過ごし方について

1 模試や過去問題について、自分の解答を必ず見直すこと。

11月7日に受験した全国公開模擬試験は、この時期必ず、見直しておこう。

見直す場合、以下のことを注意して着目し、それに当てはまる問題と解答はあやふやな知識のままにしないことが重要。

- ★全体正答率が90%以上で自分が間違えた問題と解答
- ★全体正答率が70%以上で自分が間違えた問題と解答
- ★あやふやだけど正解していた問題と解答
- ★自信があったのに不正解だった問題と解答
- ★自信がなかったのに正解だった問題と解答

このとき、何度も誤答する科目や問題は要チェック！！必ず解説を読んでテキストで正解をチェックしておくこと。

2 学習計画も見直ししてみよう。

240問の問題を解き続けるのは、体力的にも精神的にもかなり負担になることです。

現在から健康管理を行っていきましょう。
インフルエンザワクチンを接種する、うがい手洗いを励行するなど感染予防に留意し、体調を整えましょう。

3 夜型の生活リズムの人は、朝型もしくは日中型に修正しよう。

国家試験は日中にありますから、お休みの日は学習時間となるべく日中に取り組みましょう。

優先順位

勉強に疲れたら…
ココロもカラダもほっこり一息
Health net

インフルエンザ予防にピッタリ！
ココア

ココアの成分「カカオポリフェノール」は、インフルエンザが体内に侵入するのを防いだり、動脈硬化やがんの原因となる「活性酸素」を抑える働きがあります。また、気分をリラックスさせる「テオブロミン」という成分も含んでいるので、疲れたときの理想的な飲み物と言えます。ちなみに、チョコレートの香りは、集中力・記憶力をアップさせるという実験結果も出ているそうです。

ココロにも効く！?
生姜紅茶

生姜の主成分である辛味成分「ジンゲロン」「シヨウガオール」が、体を芯から温める作用と、血行を改善し血のめぐりを良くすることからコリ解消の作用があると知られています。また、エネルギー(氣)の流れもよくするので、体に活力を与える効果をアップしてくれます。市販の紅茶にすった生姜を入れて飲むだけで、カラダぽかぽか、ココロ充実の効果あり！



美肌効果にも期待！

ゆず茶

ゆずはレモンに比べて3～4倍ものビタミンCが含まれていると言われています。このビタミンC、疲労回復にはもちろん美肌にも欠かせません。また、鉄分やコラーゲン、カルシウム、ミネラル、鉄分など意外にも栄養豊富な果物なのです。果実より皮に多くの栄養素が含まれていますから、カップが空になるまですべてしっかりといただきましょう。手軽にできる栄養補給です。



縁起もよくて疲れもとれる！

梅昆布茶

梅昆布茶は、勉強中に飲むというよりは、勉強が終わった後にホット一息つくときにオススメ。梅のケン酸、昆布のカリウムやナトリウムが疲労回復を促進します。縁起のいい梅の「赤色」と、こんぶの「よろこび」につながる関係は、抜群の縁起物と言えるでしょう。塩昆布一ヶと梅干を湯のみに入れて熱いお湯を注ぐだけ。手軽においしく疲れをとります。

国家試験の出題傾向や状況設定問題の攻略法について

1 出題で注目すべきこと。

皆さんが受験する第99回看護師国家試験は以下の点で出題基準が改定されていることは、既に周知の通りですが、改めてチェックしましょう。

- ★必修問題の出題数が50問になること
- ★倫理的な判断を問う問題が強化されること
- ★薬剤に関することと緊急時対応の問題が充実されること
- ★五肢択二・五肢択一・四肢択一
- 解答の選択肢のバリエーションが増えること
- ★視聴覚問題が出題されること

問題をよく読んで、解答することが重要です。まず、五肢択二なのか、五肢択一なのか、四肢択一なのか選択肢の指示をきちんと見てそれに線を引きましょう。また問い合わせの内容は「間違っているものを選べ」なのか「正しいものを選べ」なのか問題に線を引いてチェックしてから、解きはじめましょう。また、テキストに載っている視聴覚資料で比較になるような提示（外転や外旋など）は要チェックしましょう。

2 状況設定問題の攻略法

状況設定問題は、事例に起こっている事象を的確に判断することが求められます。以下のことに注意して、事例をキチンと把握しましょう。

- ★事例文を丁寧に読み、症状や検査値、経過の変化にはアンダーラインを引いてチェックする
- ★解答を選択するとき、深読みしないこと
- ★経験値を重要視しすぎはいけない
- ★選択肢は1つ1つ吟味して、○か×を決める
- ★あいまいな解答は問題用紙にチェックして必ず見直しをする

3 時事問題やトピックスは、「国民衛生の動向」でチェックすること。

過去3年分の問題をチェックしても、以下のようなキーワードが出題されています。今年度は、インフルエンザや結核など、感染症に関する対策や「パンデミック」などの言葉が注目ですよ。

- ★介護保険制度 ★成年後見制度 ☆障害者自立支援法
- ★改正感染症法 ☆がん対策基本法 ★健康日本21
- ☆インフルエンザと予防接種 ★メタボリックシンドローム
- ☆医療安全管理 ★トリアージ ☆改正臓器移植法など

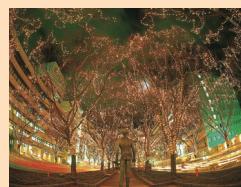
夢の実現に向かって、がんばりましょう！

仙台のイトコロをご紹介
面接授業にプラスワンの楽しみ

仙台フォーカス

SENDAI光のページェント

仙台の街を彩る冬の風物詩、「SENDAI光のページェント」。今年で24回目の開催になるそうです。今年のスローガンは『夢と希望で輝く街 SENDAI光のページェント』。60万個あまりの電球の中に一つだけピンクの電球があり、この電球をみつけると幸せになれるという都市伝説も…。勉強のことをひと時忘れて、皆さんの夢や希望を、小さな光一つひとつに込めながら、光の並木道を歩いてみませんか？



写真提供：宮城県観光課

Pick Up Voice 学生インタビュー.....



離れていても 一人ぼっちじゃない

2008年入学

佐藤貴世さん（栃木県・40代・病院勤務）

「新設校」でチャレンジ

私は、栃木県在住です。自宅から250kmも離れた場所にある、この学校を選んだ理由の一つは「新設校」であるということでした。これから始まる新しい場所で、自分も新しいチャレンジをしてみようと思ったのです。また、仙台は「学園都市」という印象が強かったので、そのことも学ぶ気持ちを後押ししてくれた気がします。実際入学してみると、資料もたくさんそろっていますし、先生方も優しく、いろいろな疑問や相談ごとを話しやすいので安心しています。ハード面、ソフト面、両方の充実を感じます。また、JRの駅に隣接しているので通いやすく、早々にすべての面接授業を終えることができたので、気持ち的にも楽になりました。

改めて学び、再確認

仕事が終わった後や休日を利用して勉強を進めていますが、働きながら学校の課題やレポートをこなしていくのは、本当に大変です。でも、その勉強の中に新たな発見があったり、再確認する事柄があったりすると、知識が深まり喜びに変わりますね。自分が勤務している診療科目以外の領域のことはまだ知識不足ですから、ここで改めて学んでいるという感じです。また、見学実習も准看護師になるために行った実習とは違い、患者に対する視点や考え方など大いに参考になり、今現在の私の仕事にも役に立っていると実感しています。

職場のサポートに感謝

こうして、面接授業を早々に終了できたり、見学実習にも行くことができているのは、職場の理解とサポートのおかげだと思っています。私の職場では、すでに通信制の学校に通っているスタッフがいて前例があったこともあり、環境的にも精神的にも非常に協力的にサポートしてくれています。休みをとることや、費用などのバックアップがあるからこそ、私自身も安心して勉強に取り組んでいられるのだと思い感謝しています。また、こうして泊りがけで仙台に来ることを許してくれる家族の存在も、大切な心の支えになっています。

離れている分、ネットワークが大切

学校に通う間に、新しい仲間たちもできました。やはり、学校から離れた群馬県や千葉県に住んでいる関東圏の人たちですが、近い立場でいろいろなことをメールで相談したり励ましあったりしています。「離れていても、決して一人じゃない」という安心と「がんばろう」というパワーをくれる仲間たちです。これからはきっと、国家試験の情報を交換する日々になるでしょう。ぜひ、学校から提示されるさまざまな機会を利用して、合格を目指し、みんなで努力していきたいと思います。

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。

勉強の進め方や国試対策のコツ

何でも質問箱

Question

放送大学の科目履修が、入学時の計画通りにはなかなか進めません。スムーズに進めるにはどうしたら良いでしょうか？

Answer

■ 放送大学の前期、夏季集中、後期の科目履修に必要な手続きと行動を確実に実行することが重要です。

- ① 必要な手続きをとる：
自分の在籍期間が中断しないように入学手続き、科目登録、授業料振込を期日内に済ませる。
- ② 期日までに課題を提出する：
課題の取り組みと投函は一連の行動。
- ③ 試験を受験する：
試験日と時間の確認（不合格の場合は、次の学期で再試験）。

■ 合格するための学習ポイントは…。

- ① シラバスで学習内容を確認し、各章の焦点化された内容を学習する。
- ② 視聴覚教材、ノート、メモ等を活用し、内容の理解に努める。
- ③ 再試験の場合は、前回の問題、課題等の正解を確認して受験する。

放送大学科目履修は、卒業要件かつ国家試験対策の学習でもあります。学習モデルを参考に計画的に履修することが大切です。

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27日(日)から2010年1月5日(火)までお休みをいただいてあります。この期間は教員・職員とも一斉休校となりますので、電話等もつながらないことをご了承ください。1月6日(水)から、通常の業務開始となります。

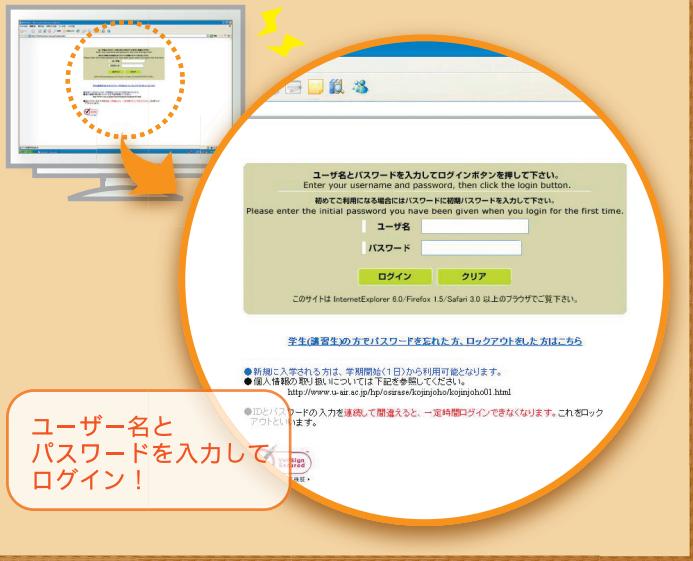
* 本校への入試ご相談につきましては無休でお受けいたします。留守番電話のガイダンスに従ってご連絡ください。

● 放送大学: 後期成績判定がWebで分かります！

<https://www.kyoumu.u-air.ac.jp/campusweb/>

へアクセスし、ユーザー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17日(水)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。



東北福祉看護学校「学校通信」*Try! up!* vol.1(2009年12月15日発行)

学校法人 梅檀学園

東北福祉看護学校

TOHOKU FUKUSHI NURSING SCHOOL

スケジュール

schedule

1年生【学籍番号が“09”で始まる学生】

教育課程

- ①レポート課題再提出期限
12月11日(金)必着！
- ②基礎看護学紙上事例(1-2)
12月9日(水)必着！
- ③後期単位認定試験(8科目)
2010年1月16日(土)・17日(日)

見学実習・面接授業(基礎看護学)

見学実習: 1月21日(木)～3月3日(水)のうち
2日ずつ
面接授業: 1日目→1月18日(月)・19日(火)のいずれか
2・3日目は、2月20日以降、4回実施
* 1回目は見学実習の前に、2日目と3日目は見学実習の後、連続した2日間で行います。
11月25日発信の「面接授業のお知らせ」をよく読んで、自分の日程を確認してください。

2年生【学籍番号が“08”で始まる学生】

国家試験対策

- ①第2回国家試験対策セミ
日程: 12月12日(土)・13日(日)
会場: 東京アカデミー(仙台駅前AER27階)
- ②第3回看護師国家試験 模擬試験
日程: 2010年1月中旬
会場: 自宅受験

学習相談会: 国家試験対策

- 2010年1月7日(木)
10:00～12:00 基礎看護学
13:30～15:30 成人看護学
 - 2010年1月8日(金)
10:00～12:00 老年看護学
13:30～15:30 母性看護学
 - 2010年1月14日(木)
10:00～12:00 小児看護学
13:30～15:30 在宅看護論
 - 2010年1月15日(金)
13:30～15:30 精神看護学
- *会場はすべて「東北福祉看護学校700教室」

その他

- 卒業式
2010年3月16日(火)
- 国家試験合格発表
2010年3月26日(金)14:00

『*Try! up!*』は、看護師国家試験合格を目指す皆さんを応援します。
「上を目指す」という思いを込めて学校通信のタイトルとしました。

〒981-8523 仙台市青葉区国見1丁目19番1号

TEL ● 022-727-2422 FAX ● 022-727-2423

E-mail ● tfns_info@tfu-ac.net URL ● <http://www.tfu-ac.net/tfns/>