



Try! up!



Vol. 18 [2015年12月20日発行]

第105回 看護師国家試験が行われます！

入学時から皆さんが目指してきた国家試験の期日が近づいてきました。

これまでの学習の成果を発揮する時です。

試験日までまだ時間はあります。自分の目標に向かって頑張りましょう。

全員が合格できるよう、学校は皆さんを応援しています。

国家試験の実施は下記のとおりです。

第105回 看護師国家試験

日時

平成28年 2月14日(日)

【午前】 9:50～12:30 (2時間40分)

【午後】 14:20～17:00 (2時間40分)

会場

北海道・青森県・宮城県・東京都 他7カ所

[宮城県：一般財団法人 みやぎ産業交流センター（夢メッセみやぎ）
青森県：国立大学法人 弘前大学]

試験方式

* 午前と午後に分けて実施され、「必修問題」「一般問題」「状況設定問題」から構成されています。

* 出題形式は、マークシートによる選択方式（四肢択一、五肢択一、五肢択二）と計算問題における非選択方式（計算問題）です。

問題数・合格基準

形式	出題数			概要	合格基準
	午前	午後	合計		
必修問題	25問	25問	50問	看護師として免許をもつにふさわしい最低限必要な基本的事項の問題。 【選択方式／1問1点】	8割以上 (絶対基準)
一般問題	65問	65問	130問	専門基礎分野、専門分野の知識を問う問題。全体から出題されます。 【選択方式、非選択方式（計算問題）／1問1点】	
状況設定問題	30問	30問	60問	看護の現場で遭遇するであろう状況を設定し、そこで起こっている事態に対する看護師としての理解力と判断力を問う問題。一事例につき2～3問が出題され、基本的な知識に裏付けられた総合的な認識・判断が問われます。 【選択方式／1問2点】	6割強 (相対基準)

* 絶対基準とは、一定の正答率でなければ不合格になる基準のことです。

* 一般問題、状況設定問題がいくら高得点でも必修問題が8割以上でないと不合格となります。

必修問題は50問なので、40問以上正解しないと合格できません。

その他

災害によって国家試験の時間等に変更が生じた場合は、厚生労働省HPに掲載されますので確認しましょう。



第105回看護師国家試験まで、あと2ヶ月を切りました。
この春に合格した先輩から、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。



Fight !

自分との 戦いなくして 道は開けない

鈴木正人さん
(宮城県・30代・病院勤務)



独自の雰囲気に包まれ、緊張しながら受験した国家試験。自分との戦いに打ち勝ち、合格を掴み取りました。現在は看護師として楽しさとやりがいを感じながら、とても充実した日々を送っています。

私の勉強スタイルは、夜決まった時間にテキストや参考書を、移動時間や休憩時間などのちょっとした空き時間にはスマホを使っていました。もともとスマホで「何か」していることが多かったので、その時間をそのまま「勉強」に充てるようにしました。これまでの生活ペースをあまり変えずに勉強時間を確保できたので、それほど負担に感じることなく試験勉強に取り組むことができたと思います。

それでもやはり心が折れそうになった時もありました。そんな時、「絶対受かるという気持ちを持ち続けて！」と支えてくれたのは職場の上司でした。ネガティブになっていた気持ちを切り替え、前へ進み続けることができました。私が合格できたのも、こうした上司の支え、職場のバックアップがあったからだと思います。本当に感謝しています。

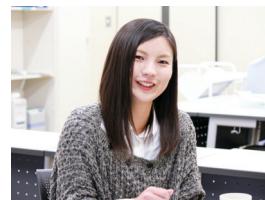
国家試験まであと約2ヶ月。ここから先は、まさに自分との戦いです！プレッシャーに押しつぶされそうになったときは、テキストを見て不安を取り除いてください。これからのラストスパート次第で、まだ何点も上がる可能性はあります。自分を信じて、ぜひ頑張ってください！

Pick Up Voice学生インタビュー.....

感謝の気持ちを胸に 目標に向かって

医療の現場や看護師の夫と話をすると感じる「看護師」と「准看護師」の差…。患者さんへのケア一つひとつに対する知識量には歴然の差があり、「このまま良いのだろうか…」と危機感を感じるようになりました。そしていつしか、自分も看護師へステップアップし、本質を理解したケアができるようになりたいと、本校への入学を考えるようになったのです。勉強嫌いな私が国家試験合格までたどり着けるのだろうか？という不安もありましたが、目標に向け頑張る姿を子どもたちに見せたいという親としての気持ちもあり、思い切って一步踏み出してみることにしました。

入学後、学習の日々が始まったのですが、私は毎日決まった時間にではなく、勉強できるタイミングを見つめ時に集中して行うメリハリ型で課題等を進めてきました。間近に迫る国家試験へ向けての勉強を今必死に頑張っています。私の場合は、領域毎に国試対策のDVDを見て、その部分の過去問題を解き、間違ったところを見直すという流れで行っています。またこの時に、書きながら声にも出して目と耳両方で記憶させる工夫も。癖に



2014年入学
中里恵美さん
(宮城県・30代・健診センター勤務)

なっているので本番も同じように声を出してしまわないか心配です(笑)。

こうして国試対策の勉強をしてみると、1年時の自分とは違うと感じることが増えてきました。これまでコツコツと積み上げてきた知識や経験の“点”。学びを深める中でこれらが繋がって“線”に変わり、広い視野で考えられるようになったという実感があります。今ここで培っているものは、今後「根拠に基づく看護」を行うための大変な基礎部分。しっかりとこの土台を固めていきたいと思います。

国家試験まで残る時間はあとわずか。振り返ってみると入学からこれまで、常に順風満帆とはいかず、何度も心が折れそうになりました。それでも頑張り続けることができたのは、家族や友人をはじめ、同じ目標に向かって頑張る学校の仲間や、気軽に相談に乗ってくださる先生方の支えがあったからに他なりません。常に温かい気持ちで応援してくれる周囲の人々への感謝を胸に、国家試験に挑みたいと思います。

第105回
看護師国家試験
平成28年
2月14日(日)

あと何日!と国試対策も大詰めになってきました。
全国6万人近くの受験生が頑張っています。

「学校の勉強が終わらないから国試の勉強ができず、模擬試験で得点できなかった」という人がいますが、今までの勉強の積み重ねがまさに国家試験につながっていきます。焦らないできちんと振り返り、実力を確実にしてください。不安になつたら、勉強するだけです。勉強しないと不安が増すだけです。

さて、お手元に返却された第2回模擬試験の結果は丁寧に見ましたか?
確認する際に、下記のこととに注意してください。

模擬試験結果 確認ポイント

① 誤答したところに☆★の印がついているものがあります。

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

多くの受験生が正答するところを間違つてはいけませんので、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、基本的なところを確実に得点ができるようにしましょう。

必修問題は絶対基準である80%(40点)以上を得点しないといけません!

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 人体の構造は、全国に比べて平均正答率が低いので、特に力を入れて取り組みましょう。

1月初めには最後の「第3回看護師国家試験模擬試験」があります。
本番の雰囲気に緊張してしまい、集中できずに実力を発揮できない人もいますので、在宅ではなく会場受験をしてください。模擬試験の結果は客観的なデータです。必ず受験しましょう。

どうぞ、焦らないで集中して時間を有効に活用しましょう! また、学習するときに次のことに留意してください。

学習時に留意してほしいこと

① 過去問題について

皆さん、過去問題を学習していますが、単にこなすだけではなく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・選択肢の中にわ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。

② 計算問題対策を十分に!

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。

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(前回の第104回看護師国家試験では、平成24年のデータが出題されています)。

④ 読解力が求められます!

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るという人がいます。

近年、一般問題にも長文の問題が増加していますので、文章を読んで大事なところを速く捉えるよう心がけましょう。

⑤ 選択問題について

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。

受験時の解答のしかたについて

試験は、午前・午後各2時間40分です。解けない問題にひっかかり、そこで時間を使つてしまふと、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ます。

解答の絞りににくい問題は、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、ずれてしまいます。

五肢択二の時に1つしかマークしない人がいます。ケアレスミスをしないようにしましょう。

貴重な時間を実りあるものに…

実習先のホンキ 11

～東北公済病院～

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「東北公済病院」の実習受け入れに対する体制や考え方を紹介したい。

年 間の分娩件数が1,300件超。月に100件以上の新しい生命が誕生する東北公済病院。多くの学校の母性看護学と小児看護学の実習受け入れ先として、その役割を十分に發揮している。年間にわたり多数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しを伺った。

「**当**院では、経験年数4年以上の看護師を対象に、臨地実習指導者の教育に力を入れています。独自のキャリアラダーに沿った内容を中心に、内部・外部の講師から学びを深めていき実践を重ねます。そして、必ず指導場面を振り返りレポートとしてまとめています。このプロセスを通して『教育者』としての自分を見つめ直すことができるのです」と、質の高い実習を提供する裏付けを熊谷恒子看護部長は語る。この、職員を大切に育てるという気質が、臨地実習指導者にもしっかりと受け継がれ、学生への対応にも大きな影響を与えていたようである。

特 に、当校の見学実習は2日間。この限られた実習を有意義に活用できるよう、東北公済病院ではさまざまな場面を設定している。母性看護学であれば、分娩はもちろん産前産後のケアまで、その流れが理解できるように実習機会を提供。学生の疑問や質問にも丁寧に応える対応を心がけている。そうした一つひとつの対応が、学生に安心と自信を与え、学びへの意欲へと繋がっていくのだと確信する。

「**自** 身も当院でキャリアを重ねていった熊谷看護部長から最後に「学びは、自分自身の核になる大切な部分をつくってくれるもので。准看護師としての経験を持って、新たなステージに向かう皆さんにはすばらしいと思います。ぜひ、このチャレンジをがんばってほしいですね」と温かいエールをいただいた。



高橋ひとみ 熊谷恒子
看護部次長 看護部長



患者さんが 「伝えやすい」 環境を大切に

小出裕美さん
(宮城県・40代・病院勤務)



母性看護学の受け入れ先だった東北公済病院での見学実習は、とても濃く充実した学びの場となりました。

2日間という短い期間の中で、出産前から分娩・産褥期・新生児ケアの過程まで、多くの場面を見学させていただきました。実際の現場を見ることで、知識として印象に残りやすくなることはもちろんですが、授業や紙上事例だけでは理解が難しかった母性の領域特有の「ウェルネスの思考」についても、そのプロセスを目の前で見ることで理解が深まったように思います。

また、分娩数が月に100件を超える忙しさの中でも、妊産婦さん一人ひとりと丁寧に向き合い、細やかなケアが行われていたことがとても印象的でした。その丁寧な関わり方は、私たち実習生に対しても同様で、実習における目標を一つずつ一緒に確認しながら、記録するところまで細かくご指導いただきました。実習記録の書き方に不安がありましたら、指導者の方の的確なアドバイスのあたって、現場での実習により集中できました。この経験から、私も職場ではどんなに忙しくても、患者さんが話しかけやすい雰囲気を作るよう心がけています。患者さんは私たち看護師に伝えたいことがたくさんあるはず。その患者さんの想いに耳を傾け、さまざまな情報を得てベストな援助に繋げていきたいと思っています。

これからは、実習での学びを日々の仕事と国家試験の勉強に活かし、合格を目指します。進歩し続ける医療の現場では、常に新しい知識と技術を学び続けることが必要だと感じていますので、看護師として学び続ける姿勢を大切にしていきたいと思っています。

国家公務員共済組合連合会

東北公済病院

宮城県仙台市青葉区国分町2丁目3-11



「地域の皆さまから信頼され、安心して選択される病院を目指します」という理念のもと、地域に根ざした病院を標榜。平成28年度には、震災により大きな被害を受けた宮城野分院と本院を統合し、出産から高齢者医療まで人の一生をトータルにサポートできる新しい機能を備えた病院として新たなスタートを切る予定である。

私たちがバックアップします! 看護の現場から

第8回 ちびき病院

近隣の看護師養成所(通信制)の閉校により
2013年から延べ5名もの職員が
本校へ入学した、ちびき病院。
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」をバックアップしているのか、
どのような思いで職員を送り出したのか、
荒谷早苗看護総師長にお話を伺った。



荒谷早苗
看護総師長

看護師へのスキルアップが順調に進んでいる 理由をお聞かせください。

当院はもともと准看護師の多い病院でしたが、最近は看護の質の向上や看護基準の問題などから、看護師の人数が必要となってきています。しかし、立地などの関係もあり、なかなか人材が集まりません。そこで、「それならば、自分たちの仲間を看護師に!」という考えに至ったのです。幸いにも当院は離職率の低い、長く勤めてくれる職員が多い職場です。そのため、長い勤務の中で信頼関係ができており、目標に向かうスタッフを応援する体制は整っていると思います。近隣の養成所(通信制)が閉校したことでの流れが途切れるかと心配しましたが、病院側として新たに「奨学金制度」を創設し、変わらず応援することになりました。また、現場はチームワークも取れているので、勤務調整などもスムーズにできているようです。

職員の方は学校に通い始めると、 何か変化はありますか。

「自分は准看護師だから…」というような遠慮や自信のなさがなくなってきます。学びが進むにつれ、積極性が出てきます。仕事も勉強も、先輩に聞きながら自発的に取り組んでいる姿が見受けられます。先輩たちも自分が学んできた事を惜しむことなく、後輩たちに伝えており頼もしい限りです。

もとよりチームワークもいい職場ですし、「学生はみんなでバックアップする」という風土が根付いているので、本人たちも安心して取り組んでいます。

そうして個人を育てることで組織自体も育っていき、現状より質の高い看護が提供できるよう常に進化し続けたいと思っています。

東北福祉看護学校に通う職員の皆さんに 期待することは。

働きながら学ぶことは正直大変なことです。でも今のこの学びは資格を得ることだけではない、「学びの楽しさ」をも教えてくれていると思います。看護師は一生学び続ける職業です。

今は苦しいと思いますが、学ぶことで知識が増え、それが現場で活用できた時、患者様の役に立った時、学ぶことの楽しさや面白さがわかると思います。学び続けることの先にはそれぞれが目指す「看護」が必ずあるので頑張って掴み取ってほしいと思います。

医療法人社団 良風会

ちびき病院

青森県上北郡東北町字石坂32-4



平成元年設立。豊かな緑に囲まれた絶好の環境にある、地域密着型の一般病棟と療養型病棟を有する病院。保健・介護・福祉関係者と連携し地域医療における社会的責任を果たすこと理念としている。また、最新の医療技術と医療機器の導入により、地域医療の発展を目指す。場所柄、交通が不便な患者のための無料送迎バスの運行や訪問診療などの対応を行っている。

不安な気持ちを目標に変えて

松原久子さん (40代)



准看護師として勤務して27年。「このままでいいのかな」「患者さんに、もっと何かしてあげられるんじゃないかな…」30代後半から、そんな不安な気持ちを抱えて過ごしていました。

そして数年前、東北福祉看護学校に通う先輩たちを見て、「自分もチャレンジしたい!」という強い思いと「進学したいなら行きなさい」という師長からの背中を押す言葉が重なり、入学を決意しました。

入学してからはあっという間でしたね。度々悩むことはあったのですが、先に卒業して看護師になった先輩が親身に相談にのってくれたり、同じ目標を持つ仲間たちとの情報交換や励まし合いが大きな支えになっています。

国家試験に合格して、根拠をもって患者さんに寄り添える看護師になりたいですね。

悔いの残らない人生を

中村亜希子さん (40代)



東日本大震災のときに「ずっと同じ毎日が続くわけではない」ということを痛感した私は、悔いの残らない人生を歩みたいと思い、看護師を目指すことにしました。

ちょうど病院で創設した奨学金制度も活用させていただき、職場のスタッフのバックアップや家族の協力を得て、ここまで来ることができました。この歳で人に応援してもらえることはとても身にしみますね。最初は不安でしたが、だんだん自分なりの勉強のやり方もみえてきて、看護師の学びの奥の深さに改めて驚いているところです。

将来は、資格取得に留まらず、看護師でなければできないスキルを身に付けて自分にできることを増やしていきたい。「人のためになる」ナースを目指していきたいと思います。

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26日(土)から2016年1月4日(月)まで、お休みをいただいている。この期間は、お電話も繋がらないことをご了承ください。1月5日(火)より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差し上げます。

【進学相談専用メールアドレス】 【進学相談専用ダイヤル】
tfns_sodan@tfu-ac.net 022-207-8810

「学習支援」の予定

本校では、専任教員による学習支援を開催しています。学生の皆さんのが円滑に学習を進められるようサポートしていきたいと思いますので、是非、この機会を有効に活用してください。

内容は、レポート課題や紙上事例演習、国家試験対策、放送大学の科目の勉強に関する事などです。

内容(相談)に関するレポート、書類、テキストなど持参してください。
なお、2月22日(月)と3月23日(水)は「紙上事例学習会」です。

日時	内容	教員担当
2月 7日(日) 10:00~12:00	学習全般	青砥
2月 22日(月) 10:30~16:00	「紙上事例学習会」 成人・老年・小児	青砥・白井・佐々木
3月 16日(水) 10:00~12:00	学習全般	白井
3月 23日(水) 10:30~16:00	「紙上事例学習会」 在宅・母性・統合	月原・中里・大場

◆会場…東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス

「看護職向けプラスワンセミナー」のお知らせ

本校では、現場で働く看護職の方に、より拡大する社会のニーズに応える現場対応力を身につけていただきたいことを願い、「看護職向けプラスワンセミナー」を開催しています。

今年度は「人と心を通わせる、看護職のためのコミュニケーション術」をテーマとしています。是非、ご参加ください。

- 1月 13日(水) 「人として看護師として、わたしを支え続けるもの」
東北福祉看護学校 大場信子先生、青砥みゆき先生
- 2月 21日(日) 「こころを通わせるコミュニケーションを学ぶ」
東北福祉看護大学 福祉心理学科長 渡部純夫先生

*詳細は、本校Webサイトをご覧ください。

東口お役立ちMAP

仙台駅東口キャンパス周辺のおすすめスポットをご紹介します！



TAPIOLLA(タピオラ)

宮城県仙台市宮城野区榴岡2-1-8-2F
TEL: 022-293-1801
【営業時間】9:00 ~ 20:00(日・祝休業)
◆仙台駅東口キャンパスから徒歩2分

青砥先生
おすすめ
POINT

懐かしい喫茶の店内が心なごませてくれます。
おだやかなBGM、棚にはたくさんのシリーズ漫画、
壁には、「東北楽天イーグルス」選手のサイン色紙も！
そして何と言っても、寡黙な店主さんがつくる
スパゲティがおいしい！私のおすすめメニューは、「ナポリタン」。
コーヒーにもこだわっています。ぜひ足を運んでみてください。



東北福祉看護学校「学校通信」Try! up! vol.18(2015年12月20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“15”で始まる学生】

教育課程

①「精神看護学」紙上事例演習3の提出

2016年1月7日(木) *紙上事例演習2再提出(対象の方のみ)

②後期単位認定試験

1月 9日(土):成人看護方法・老年看護方法
小児看護方法・母性看護方法

1月 10日(日):在宅看護方法論、看護管理、災害看護
*後期単位認定再試験日は2月9日(火)・2月10日(水)です。

③「精神看護学」臨地実習後面接授業

D日程: 2月 5日(金)・6日(土)

E日程: 2月 13日(土)・14日(日)

F日程: 2月 20日(土)・21日(日)

*病院見学実習についてグループワークがありますので、宿題を忘れずに持参してください。

2年生【学籍番号が“15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(主催: 東京アカデミー)

【東京アカデミー仙台校】

A日程: 1月 4日(月)

B日程: 1月 5日(火)

C日程: 1月 6日(水) のいずれか

【東京アカデミー 青森校・秋田校・札幌校・東京校・立川校・池袋校】

日程: 1月10日(日)

②最終兵器講座(主催: さわ研究所)

日程: 1月 23日(土)・24日(日)

会場: 東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス

③看護師国家試験対策講座(主催: 本校)

*合格圏を目指した直前対策講座です。

日程: 1月 27日(水) 10:00 ~ 17:00 (基礎・成人)

1月 28日(木) 9:00 ~ 16:00 (老年・小児・精神)

1月 29日(金) 9:00 ~ 16:00 (母性・在宅・統合)

会場: 東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス

その他

●卒業式

日程: 3月 17日(木)

会場: 東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス

東口お役立ちMAP

仙台駅東口キャンパス周辺のおすすめスポットをご紹介します！



TAPIOLLA(タピオラ)

宮城県仙台市宮城野区榴岡2-1-8-2F
TEL: 022-293-1801
【営業時間】9:00 ~ 20:00(日・祝休業)
◆仙台駅東口キャンパスから徒歩2分

青砥先生
おすすめ
POINT

懐かしい喫茶の店内が心なごませてくれます。
おだやかなBGM、棚にはたくさんのシリーズ漫画、
壁には、「東北楽天イーグルス」選手のサイン色紙も！
そして何と言っても、寡黙な店主さんがつくる
スパゲティがおいしい！私のおすすめメニューは、「ナポリタン」。
コーヒーにもこだわっています。ぜひ足を運んでみてください。



『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。

〒983-8511 仙台市宮城野区榴岡2丁目5番26号
東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス

TEL ● 022-292-2511 FAX ● 022-292-2611 webサイト ● http://tohoku_kango.com/
E-mail ● tfns_info@tfu-ac.net URL ● http://tohoku_kango.com/

