



Try! up!



Vol. 4 [2010年12月15日発行]



知りたい！第100回 看護師国家試験

来年2月、第100回看護師国家試験が実施されます。旧カリキュラム(62単位)の最後の国家試験であり、第101回国家試験は新カリキュラム(65単位)対応となります。受験対象者にとって、残された日々は「全員合格」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となります。

ここで国家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100回 看護師国家試験

試験日

平成23年 2月 20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 |

出題方式

| | 形式 | 出題数 | 時間 |
|----|-------------|----------|--------|
| 午前 | 客観式 必修+一般問題 | 90(必修25) | 2時間40分 |
| | 客観式 状況設定問題 | 30 | |
| 午後 | 客観式 必修+一般問題 | 90(必修25) | 2時間40分 |
| | 客観式 状況設定問題 | 30 | |

(第99回看護師国家試験)

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)に加え、さらに写真などの視聴覚教材を使った問題が取り入れされました。

出題基準

平成22年度版保健師助産師看護師国家試験出題基準

- 全体的事項 より重要さが増していると考えられる教育内容として「薬剤の用法や薬効の理解、緊急時の対応、看護倫理及び看護技術等の充実」
- 必修問題 基本的かつ重要な事項を問う問題を強化(問題数増加)特に「看護活動の場の拡大や活動内容の多様性、基本的看護技術の充実」



がんばれ！受験生！！

—先輩からのエール—

Fight !

前回、第99回看護師国家試験の本校合格率は81.3%でした。

合格者それぞれが、4月から新しい資格を持って現場でがんばっています。

その合格者の中からお二人に、今年受験の皆さんへエールをいただきました。



自習室は思い出の場所

千葉圭子さん
(宮城県・40代・病院勤務)



自己採点では2点くらい足りない感じだったので、正直、不合格だと思っていた。「もう1年かけてがんばろうかな」と考えていた矢先の朗報。初めは信じられない気持ちが強かったのですが、友人からも「おめでとう」のメールが送られてきたりして、だんだん現実味が湧いてきました。嬉しかったですね。

准看護師のときと比べて、日々の生活に劇的な変化はありませんが、仕事に対する心構えは変わったように感じます。同じ仕事でも、今は「なぜ、これをやらなければならないのか」など、考えて取り組むようになりました。これは、2年間の学びの中で自然と身についたことです。机の上で勉強したことが現場で生かされることは、学びの達成感にもつながりました。

私の場合、入学前に放送大学の単位を修得していたことが、合格への鍵となつたように思います。学校から出されるレポート課題や紙上事例、見学実習に専念できたので、きっと周りの人よりは恵まれていたのかもしれません。それでも、時間がなかつたり分からないことがでてきたときには、なるべく学校に来るようになります。資料が揃い、先生にも質問がしやすい自習室は、私にとって思い出の場所です。

これから、国家試験まで2カ月。これまで学んだことをベースに、過去問題を解いてみてください。私の受験時には、先生方が用意してくださった練習問題から何題か出題されましたよ。皆さんのご健闘を祈ります！

強い気持ちをもって

澤村千代子さん
(山形県・60代・病院勤務)



この春から総看護師長を仰せつかりました。これはもちろん、国家試験を合格した結果です。これまで30年ずっと同じ病院に勤務していますが、ここ数年は特に医療の進歩を目の当たりにする機会が多く、自身の勉強の必要性を痛感していました。

そして、仙台に本校ができるという情報を知り、院長の勧めもあったので「入学して絶対、看護師になりたい！」という強い気持ちが芽生えたのです。タイミングがピッタリ一致した瞬間ですね。

でも、いざ入学してみると改めて「学ぶ」ということは大変でした。とにかく毎日勉強しないと、若い人についていけないと必死にがんばりました。挫折しそうなときもありましたが、「受かりたい！」という強い思いが、私を引っ張っていってくれたように思います。国家試験合格発表の日は、本当に嬉しくて病院内を走ってしまいましたね(笑)。院長と万歳をしたり、主人と祝杯をあげたり、一週間は嬉しさが止まりませんでした。

そうして今、本当に充実した日々を送っています。これまでの経験と知識が結びついたことで仕事に自信がつき、患者さんとの信頼関係や後輩のナースをまとめることにも変化がでてきました。准看護師と看護師の違いを、身をもって感じています。これは、合格してはじめて気づくことなのかもしれません。是非、皆さんにも、私が感じたこれらの思いを味わってほしいですね。合格することがゴールではなく、ここからが新しい自分のスタート地点なのですから。



夢の実現に向かって

国家試験対策担当 倉林恵子先生

第100回看護師国家試験を受験する皆さん、さあ、近づいてきましたね。皆さんは今まで課題レポート・講義・臨地実習で学んだ事を、自分の経験に結びつけ根拠を確実にしてきました。皆さんが言っているように「根拠」、「なぜ」がキーです。受験資格を得たのですから、自信をもって、確実になるように残りの時間学習しましょう。

計画を立てて時間を有効に使いましょう

国家試験は、基準に達しなければ合格しません。自分の今の実力と学習能力を客観的に評価してください。今まで受験した2回の模擬試験の結果をみて、自分の弱点はどこかをはっきりさせましょう。そして、2月20日の国家試験までの時間をどのように使って学習するかという学習計画を書き出してみましょう。皆さん一人ひとり置かれている状況が少しずつちがいます。きちんと書き出して計画性をもって臨み、時間を無駄にしないことが大事です。国家試験までの日にちを逆算し、学習課題を基に自分に合っている週別および日別の学習スケジュールを立案しましょう。着実に実行するために、普段の日と休みの日の時間の使い方も工夫し時間を有効に使いましょう。

模擬試験の結果を生かしましょう

◆第2回目の模擬試験を受験して、「超！緊張した」と言った人が多かったです。緊張すると落ち着いて思考ができなくなります。第3回目の模擬試験も会場受験ができますので、本番であがらないように慣れる訓練をしましょう。

◆「見直して訂正したところを間違えてしまった」と悔しがっている人がいっぱいいました。あやふやな知識・理解では迷います。誤答したところやあやふやだけど正解したところは、解説やテキストをきちんと読み返してください。根本になるところを確実に覚えていきましょう。

◆他の受験生ができるで自分が間違った問題は十分に復習してください。分からぬところは、そのままにしないで聞いて解決することが大事です。「分かる」とますますやる気が出ますよね。



落ち着いて解答すれば大丈夫です

◆問題をよく読む

4肢択一、5肢択一、5肢択二なのか、正しいものを選ぶのか、間違っているものを選ぶのか、問われていることを間違えないようにアンダーラインを引きましょう。

状況設定問題では、事例文をていねいに読み、症状や検査値、経過の変化などにアンダーラインを引き事例をきちんと把握しましょう。

◆時間配分を適切に

午前も午後も120問を2時間40分で解答しました。時間配分を適切に、自分の集中力(周りに影響されない)を途切れさせないように訓練します。

◆最後に焦らないように

分からない問題につまでも時間をかけず印を付けておいて、後で見直して考えてください。時計はくれぐれも忘れないようにしてください。

出題で注意すること

◆出題基準の用語などをきちんと見て、見たこともないところが出たということがないようにしましょう。

◆出題形式では、図・表を用いた問題や写真を用いた問題が増えています。テキストの図・表や写真はよく見てください。

◆五肢択一、五肢択二問題が増加しています。確実な知識を身につけるために、着実に「繰り返し・繰り返し」「確実に・確実に」。

本番までの過ごし方

◆本番で集中できるように、健康管理はきちんとしておきましょう。感染予防に普段から留意して過ごしましょう。

◆模擬試験は、1月に第3回目を受験し結果は1月の末に届きます。

・必修問題は満点に近い得点になるようにしてください。

・模擬試験のデータをきちんと見て、自分の弱点を客観的に見て各自の学習に生かしてください。

◆学校に来て気分を変えて集中して勉強する人も多いですよ。どうぞ自習室を活用してください!



「集中力」を高める方法アレコレをご紹介

国家試験まであと2カ月。限られた時間を有効的に使うためにも、「集中力」が重要です。集中力アップでラストスパート！

姿勢

正しい姿勢は血流を改善し、集中力を高めます。

猫背で机に覆いかぶさるような姿勢だと、肺が圧迫されて深い呼吸ができないので、脳に酸素が行きわたらず集中力が乏しくなってしまいます。

温度

昔から言われている、「頭寒足熱」が一番。

足元の温度を頭部の温度より高い状態に保つことで、頭はスッキリ、足はポカポカな状態で集中して勉強に取り組むことができます。

睡眠

起きている間に膨大なエネルギーを消費する「大脳」を休ませるために睡眠を。安定した集中力を発揮するためには睡眠が欠かせません。睡眠不足が続くと、免疫力が低下して風邪などの病気を引き起こしやすくなります。

香り

香りは脳に直接影響を与えるツールです。一般的に、

◆集中力アップには…

ローズマリー・ペパーミント・ユーカリ

◆記憶力アップには…

バジル・レモングラス・ティートリー

◆心を落ち着かせるには…

サンダルウッド・ラベンダー・ネロリ

などが良いと言われています。ハーブティー やアロマオイルで試してみては？

テアニン

心身のリラックスには、お茶のうまみ成分・アミノ酸の一種、「テアニン」。テアニンはα波を増加させ、リラックスした気分にさせてくれます。高級なお茶ほどテアニンの含有量は多いといわれ、ゆのみ1杯(80ml)に含まれるテアニンの量は、抹茶(36mg)・玉露(34mg)・煎茶(10mg)となっています。テアニンの成分は、飲んでから30~40分後に効果があるので、時間を逆算して飲むのが良いでしょう。

ツボ

ツボを押して、集中力アップ！

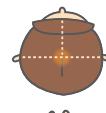
◆身柱(しんちゅう)

首の付け根にある出っ張っている骨から下へ背骨のくぼみが3つ目を数えたところに位置するツボ。ピンポイントでマッサージするのではなく、周囲を含めて刺激するといいようです。



◆百会(ひゃくえ)

あたまのてっぺん。両耳と鼻の延長線が交わる点を指の腹を当てて心地よく感じる強さで押すとよいでしょう。



◆手心(しゅうしん)

掌のまんなか。ここに親指を当てて、ゆっくり「の」の字を書くように押し揉むと心が落ち着いてくると言われています



色

ブルー系やグリーン系などの寒色系に効果あり！?

青色を見ると精神的にも肉体的にもリラックスし、安定した状態を保つことができ、集中するときにはピッタリ！寒い季節だけ、そこはガマン(笑)

レシチン

脅威のブレイン・フード＝レシチン

レシチンは、脳の中で情報を伝達する物質(アセチルコリン)に変化するので、学習能力・記憶力・集中力を高める食物の代表格です。

レシチンが多く含まれているのはダントツで大豆食品。煮豆・豆腐・納豆・おから・きなこなど。そのほかでは、ピーナッツ・バー・卵黄・小麦全粒粉・ゴマ油・小魚などに含まれています。

貴重な時間を実りあるものに…

実習先のホンキ ③

～東北福祉大学
せんだんホスピタル～

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「東北福祉大学せんだんホスピタル」の実習受け入れに対する体制や考え方を紹介したい。

平 成20年6月に開院したせんだんホスピタルでは、翌21年から、主に東北福祉大学関係の実習生受け入れを開始。看護職はもちろん、保健や福祉の専門職を目指す学生にも実習の場として門戸を開いている。「東北福祉看護学校の学生さんは、大学生とは違う、看護現場でのキャリアがあるからこそその視点で実習に取り組んでくれますね。やはりコミュニケーションなどはスムーズです」とは、高橋瑞子看護部長。



精 神科ということで、過剰に構えて実習に臨む学生も多いのではないかだろうか。実習担当の佐藤直也副看護部長は、「確かにそういう学生は多く見受けられます。でも私たちは、病棟の特殊性はあっても患者さんとのコミュニケーションに特別なことは求めません。それぞれの病棟に配置している指導担当者を通じて、そのことははっきり伝えます。指導担当者は、よりよい実習を提供するために月に1度は委員会を開催して指導者同士の連携を図っています」と語る。

見 学実習は1領域2日間。この限られた時間の中で、より充実した学びを得るために、実習の目的・目標を明らかにして臨む必要がある。高橋看護部長は「私たちは常に、『学生がしっかり学ぶことができたか』ということが気がかりです。たった2日間の実習ですので、ぜひ、自ら意識を高く持って『これだけは知りたい』ということをアピールしてほしいですね。積極的に関わることが、実習で学び取る内容にも影響を与えると思いますから」と学生本人の意識の重要性を示唆。

最 後に、「2日間ですべてを見ることは難しいので、ここでは是非、心を病んでしまった患者の思いを感じとっていってほしいと思います。そのために私たち指導者は、学生それぞれの目的・目標が達成できるような気配りをしてバックアップしていきます」と佐藤副看護部長から熱いエールをいただいた。



(左)高橋瑞子 看護部長 (右)佐藤直也 副看護部長

患者さんとの 「程よい距離感」を 求めて…

伊藤敏彦さん
(宮城県・40代・イクメン)



妻の「挑戦してみたら」という後押しがあり、2年前、勤務していた病院を辞めて本校に入学しました。それからは、3歳になる娘の面倒を見ながら勉強をするという日々を送っています。最近、世間で言われている「イクメン」ですね。私と同じように医療の現場に身を置く妻は、准看護師という立場にジレンマを感じていた私の気持ちに気づいていたかもしれません。

透析専門の勤務で他領域をあまり知らないことと、現場を離れて2年間のブランクのある私にとって、見学実習はどれも新鮮で刺激的な実習でした。それぞれの病院で環境が違うのでとても緊張しましたし、自分の勉強不足を思い知らされることもありました。

また、そういう専門知識のほかに、看護師として重要な「患者との距離感」も大きな課題でしたね。「自分と患者さんの距離はこれでいいのだろうか?」「近すぎやしないのだろうか?」と正直、患者さんとの程よい距離感がつかめなくなっていました。

そう悩んでいる時に、東北福祉大学せんだんホスピタルでの精神看護学実習が始まったのです。精神の病気を持つ人への接し方は、身体的な病気の人とは違う部分で特に気をつけなければならない言葉遣いや態度が必要なのではないかと気負いもあり、率直に指導担当の方に尋ねました。ところがその回答は「普通に接してくれればいいんですよ。…その一言で肩の重荷がストンと落ちましたね。構えることなく、患者さんと接することができたように思います。また、指導担当の方は私と患者さんとの接し方をしっかり見ていてくれて、的確な助言もしてくださいました。それまでの悩みから救われた気持ちになり、充実感いっぱいで実習を終えることができました。

この経験から、一つ明確になったことがあります。それは、「いい距離感を保てる看護師になる」という目標です。これからは、国家試験に向けて真剣勝負の日々が続きますが、支えてくれる家族のためにもがんばります。そしていつか娘が大きくなったら、「お父さんにはこういう時があったんだよ」と胸をはって伝えてあげたいと思っています。



東北福祉大学
せんだんホスピタル
宮城県仙台市青葉区国見ヶ丘6丁目65番8号

東北では初めてとなる子ども専門の精神科入院病棟を設けた病院として、平成20年6月に開院した。『保健・医療・福祉が融合したこころのケア』を目指し、包括型地域生活支援部門を設置。多職種のスタッフが積極的な訪問によって包括的なサービスを直接提供することが特色のひとつである。また、特診外来として「児童思春期外来」「物忘れ外来」もあり、まさに子どもから高齢者まで幅広く対応している。

Pick Up Voice 学生インタビュー.....



知識が増えた分 看護の可能性も広がった

2009年入学

安部公子さん（宮城県・40代・病院勤務）

まったく違う自分がいる

精神科の単科病院に勤務する私にとって、課題やレポート、紙上事例、見学実習、すべてにおいて他領域の学びはどれも興味深いものでした。特に実習は、全く未知の分野であること、転職でもしない限り入れない現場もあることなどからとても好奇心が湧きました。もちろん不安もありましたので、職場の先輩から教科書や参考書を借りて目を通してから実習に臨むようにしました。

正直、准看護師になるための病院実習のときは「やらされている」という感覚が強く、あまり身が入っていませんでした。しかし、年月が経った今はまったく違う自分がいます。自分から「やりたい！」と思って学校に入学し、勉強に向かう姿勢ができているので、何でも吸収したいという意欲が充実しているように感じます。

新しい発見も

他領域を学んだことで、気づきもありました。

精神科ではどうしても入院のその先が見えなくなりがちです。でも、退院に向けて家族との絆を絶やさないような援助をすることができるなら、患者さんと家族の新しい関係が生まれるのではと思います。漫然と仕事だけをしていたら気づくことのできなかったことですので、日々の援助のなかで、そういう視点が増えたことは、私にとって大きな収穫でした。学びが実践につながっていく…、そこに本当の意味の「学び」があるのだだと感じています。

勉強が楽しくなる工夫を

新しいことを学び、自分自身で「理解できた」と実感することは、とても楽しいひとときです。しかしそうは言っても、働きながら学ぶことは本当に大変。ときには心が折れそうになるときもあります。そんな時のために、私なりに工夫をしていることがあります。些細なことですが、自作のレビュー ブックに母が手作りしてくれたブックカバーをつけたり、勉強中もテンションが上がるようなかわいい付箋を使ったり、小物をお気に入りのもので揃えたりしています。また、勉強する環境を変えるのも工夫の一つ。自宅ではついだらけがちになるので、来れるときには学校に来たり、ファミレスで勉強をすることもあります。そうしたちょっとしたことが、意外にモチベーションを上げることに役立っています。

インターネットを通じて仲間と一体感を

入学直後から、インターネットを通じて学校の仲間を募りました。ネット上で情報を交換したり、ちょっとした相談をしたり、遠くに離れていても一体感を感じます。面接授業などで学校に来るときは、その仲間たちと授業の後に自習室で一緒に勉強をして、大いに交流を深めました。普段離れているからこそ、「ここぞ！」というときの結束は固いのです。長くつきあっていける友人たちができました。学年の違う人たちもいますので、これからは縦のつながりもできるような気がします。

看護師国家試験まであと2ヶ月。一緒にがんばる仲間たちと、笑顔で春を迎えていきたいですね。

勉強の進め方や国試対策のコツ



Question

放送大学履修科目の中で、平成23年度から変更する科目を教えてください。

Answer

平成23年度に変更する科目は以下の通りです。

| 区分 | 本校科目名 | 放送大学科目名 | |
|--------|-------|------------------|------------------|
| | | 従来の科目名 | 新科目名 |
| 基礎分野 | 論理学 | 科学的な見方・考え方 | 問題発見と解決の方法 |
| 専門基礎分野 | 病態生理学 | 疾病の成立と回復の促進('05) | 疾病の成立と回復の促進('11) |
| 統合分野 | 在宅看護論 | 在宅看護論('04) | 在宅看護論('11) |

* 放送大学科目履修は、卒業要件かつ国家試験対策の科目もあります。
学習モデルを参考に、計画的に履修してください。

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26日(日)から2011年1月4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、電話等も繋がらないことをご了承ください。1月5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進学相談ダイアル(022-207-8810)でお受けいたします。
*12月31日～2011年1月3日はお休み

放送大学の後期成績判定が 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16日(水)
ですので、該当する学生の皆さん、いち早くチェックしてください。

ユーザー名と
パスワードを入力して
ログイン！



ホームページを リニューアルしました！

11月1日に本校のホームページ(<http://www.tfu-ac.net/tfns/>)をリニューアルしました。
これまでより見やすく、使いやすくなりましたが、ぜひアクセスしてください。

「東北福祉看護学校モバイルサイト」 オープン！

12月1日に本校の携帯サイトを開設しました。
携帯電話から学校の情報を得ることができます。このQRコードを読み取って、携帯サイトへGO！
*QRコードの読み取りができない方は、<http://www.tfu-ac.net/tfns/mobile/>に直接アクセスしてください。



東北福祉看護学校
モバイルサイト

東北福祉看護学校「学校通信」*Try! up!* vol.4(2010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



東北福祉看護学校
モバイルサイト

スケジュール

schedule

1年生【学籍番号が“10”で始まる学生】

教育課程

- ①レポート課題再提出期限
12月10日(金)必着！
- ②後期単位認定試験(7科目)
2011年1月15日(土)・16日(日)

精神看護学実習後の面接授業

- ①日程:2011年2月3日(木)・4日(金)、
2月10日(木)・11日(金)
2月17日(木)・18日(金)のいずれか
- ②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“08”“09”で始まる学生】

学習相談会:第2回国家試験対策

【12月10日(金)】

- 10:00～12:00 基礎看護学(S 700教室)
- 13:00～15:00 成人看護学(S 500教室)
- 15:10～17:10 老年看護学(S 500教室)

【12月16日(木)】

- 10:00～12:00 母性看護学(K 331教室)
- 13:00～15:00 小児看護学(S 600教室)
- 15:10～17:10 在宅看護学(S 600教室)

【12月17日(金)】

- 10:00～12:00 精神看護学(S 700教室)
- 13:00～17:10 各領域フリー学習
*教員への質問可
(S 500・S 700教室)

その他

●卒業式

2011年3月15日(火)

●第100回看護師国家試験合格発表

2011年3月25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/>