



# Try! up!



Vol. 9 [2012年12月15日発行]

## 知っておきたい！第102回 看護師国家試験

来年2月17日(日)に第102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となります。

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102回 看護師国家試験

#### 試験日

平成25年 2月 17 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・福岡県・沖縄県

#### 試験科目

- |                 |            |
|-----------------|------------|
| ● 人体の構造と機能      | ● 小児看護学    |
| ● 疾病の成り立ちと回復の促進 | ● 母性看護学    |
| ● 健康支援と社会保障制度   | ● 精神看護学    |
| ● 基礎看護学         | ● 在宅看護論    |
| ● 成人看護学         | ● 看護の統合と実践 |
| ● 老年看護学         |            |

#### 出題方式

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

(第101回看護師国家試験)

#### 出題形式

- 1 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、写真などの視聴覚教材を使った問題も含まれます。

さらに第102回から次の2点が追加されます

- 2 直接数字を解答する非選択形式(計算問題)の導入  
3 状況設定問題における2連問の導入  
現行の1状況3連問のほか、1状況2連問でも出題される

詳しくは前号(vol. 8)の表紙をご覧ください。

この2点に留意した準備が不可欠です。特に計算問題を強化してください。



# がんばれ！受験生！！

## —先輩からのエール—

Fight !

第102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お二人から、ご自分の体験を踏まえながら  
国家試験試験合格に向けたエールをいただきました。



### 仲間とともに 目標に向かって

高澤由美さん  
(宮城県・40代・育児中)



以前働いていたクリニックの同僚に誘われて本校に入学し2年…。この春、晴れて国家試験に合格し、念願の看護師になることができました。准看護師に合格した時よりも大きな喜びがあり、看護師免許証をいまだに大切に飾っています。

試験に向けての勉強は大変でしたが、家族からの応援はもちろんのこと、同じ目標を持った学校の仲間の存在にも支えられてきました。分からぬ問題があればお互いに電話やメールで教え合ったり、皆で先生へ聞きに行ったりと、ともに助け合いながら一丸となって進んできました。一緒に頑張る仲間の存在がとても心強かったです。

こうして学びを深めていく中で、私は「なぜ、そうするのか」という“根拠”を考える習慣を身に着けることができました。今でも何か気になることがあれば教科書で調べるほどです。1ヶ月程前に出産をしたばかりで今は育児に専念していますが、いつかは看護師1年生として職場に復帰し、准看護師の頃には特に意識をしなかった「根拠をよく考える」ことを大切に、患者さん一人ひとりに合わせた看護を提供していくらと思っています。

国家試験まであとわずか。焦りを感じている方も多いと思います。私の場合は不安を少しでも取り除けるよう、分からぬことは「もしかしたらこれが試験に出るかも」と思うようにして必ず解決するようにしていました。不安なのは自分だけでなく皆同じです。夢を叶えられるよう頑張ってください！

### 職場と学校の バックアップを力に

金子久美さん  
(宮城県・40代・クリニック勤務)



この春、2度目の挑戦で国家試験に合格することができました。

一年生のときに身体を壊してしまい、勉強が思うようにはかどらず、いつも科目履修に追いかけられ、そのまま焦りの中で受験…。一度目の国家試験は苦い思い出です。

でも、「次は絶対に合格！」と、すぐに気持ちを切り替えて勉強に取り組むことができました。それは、応援してくれる職場と学校の存在がとても大きかったからだと思います。

3年前に本校への入学を考えたとき、まずは職場の院長に相談しました。すると相談の数日後には、院長自ら学校に出向き、卒業までのスケジュールやカリキュラムの確認などをして、バックアップの体制を整えてくださいました。そうした経緯もあり、職場全体で支えてもらっていたので、その応援に応えられるよう再度がんばろうと決意しました。

また、結果がでた直後に学校から、卒業しても国家試験合格までサポートを受けられるという「履修登録生制度」の案内があり、もちろん即登録。学校と繋がっていられることは、大きな勇気となりました。時間を作っては自習室に通い、分からぬところはすぐに先生に質問して家で復習するという、とてもいい環境で再チャレンジすることができたと思います。

2ヶ月後に受験を控えている皆さんには、十分に学校を活用して先生方や仲間と繋がりを持ち続けることをおすすめします。「戦っているのは一人じゃない」と思うだけで、力が湧いてくるものですから…。

第102回看護師国家試験日まで2ヶ月となりました。

多くの課題に取り組んできた今までの積み重ねが、国家試験の合格へとリンクしていきます。土台を積み重ねてきて、何が大事か、どこが大事かがわかったので、それを確実にしていきましょう。

1年生の皆さんも同様です。課題にしっかりと取り組む中で何が大事なのがわかるってきます。しっかりと土台を作ってください。

今後の対策スケジュールは、東京アカデミーの対策講座に続いて、学校の各領域の担当教員による講座が実施されます。各領域とも担当教員が、基本的なところ、重要なところを絞っています。是非、受講してください。

そして、1月の第3回目の模擬試験を必ず受験して自分の実力を確認し、学習に反映させましょう。また、本番で緊張したり、あがってしまう人は、実力を発揮するためにも会場で受験し訓練することは大事です。

## 留意してほしいこと

### ① 計算問題について

国家試験の改正で、計算問題の出題形式が変わります。自分で計算ができるように練習しましょう。

### 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ましたが、前回の国家試験では、必修問題にも五肢択一問題が出題されました。知識があいまいなままだと選択できなくなります。必修問題は過去問題を繰り返し学習し、満点に近い得点になるようしましょう。



### ③ 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。解けない問題に引っかかり、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ます。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。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。

### ④ 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）。

### ⑤ 過去問題の見直しについて

過去問題を見直すときには、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・選択肢の中にわからないことがないかをチェックしながら見直しましょう。

### ⑥ 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もいます。文章を読んで大事なところを速く捉えるよう心がけます。

\* 本番に万全の体調で臨めるように生活リズムを整えておきましょう。感染予防等には注意して過ごしましょう。

#### ● 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。

## 何でも質問箱

### Question

「集中した学習時間を確保」「自習室の参考書を活用」「わからない時は教員に質問」等、登校したいと思うことがあります。  
土曜日・日曜日に学校の自習室を使用する事はできますか？



### Answer

使用が可能な日と不可能な日があります。年度の初めに配布する「東北福祉看護学校カレンダー(暫定版)」をご覧ください。

このカレンダーは、皆様の1年間の予定と学校休日を一覧にしたもので、学校休日となっていない土曜日・日曜日は、使用可能です。ただし、使用時間は17時までとなっております。学校休日の土曜日・日曜日は教職員不在で、使用はできませんのでご注意ください。

### Check!

第102回  
看護師国家試験

平成25年  
**2月17日(日)**

貴重な時間を実りあるものに…

# 実習先のホンキ 5

～介護老人保健施設 清和苑～

**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「介護老人保健施設・清和苑」の実習受け入れに対する体制や考え方を紹介したい。

**高** 齢社会の到来とともに、その社会的ニーズが増大した「老年看護学」。学生たちにとって普段の生活や業務で高齢者と関わる機会は少なくないものの、実際に高齢者施設での看護職の役割はイメージできにくくことも事実である。



**近** 隣の看護学校はもとより、介護職の実習生も受け入れている「介護老人保健施設・清和苑」。常に実習生がいる中で、看護職の実習にどのような考え方で取り組み、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。

**千** 葉智子総師長は、「まずは、こういう施設があることを理解してほしいと思いますね。看護職は急性期の患者対応ばかりが目につきやすいですが、生活歴の違う高齢者の方々を日々観察しながらその変化に気づいていくことの大切さを学んでほしいのです。決してマニュアル通りにいかない業務の中で、利用者はもちろんスタッフ間のコミュニケーションの大切さに気づいてくれたら、自分の役割は分かってきます」と、施設における看護職の役割を教示してくれた。清和苑では、多職種のスタッフが連携を取り合い、日々のコミュニケーションを通して“利用者中心のケア”を提供している。「たかが施設、されど施設”です。自分の仕事だけではなく、幅広い視点が求められる施設での看護は、とてもやりがいのあるものです。学生の皆さんに、それを実感し新しい発見をしていただくことが、実習を受け入れる私たちの役目だと思っています」と語る実習指導担当の佐藤愛子主任は、自身も系列の病院勤務から異動し、施設での看護職の魅力に引き込まれたお一人。

**笑** 顔があふれ、温かい雰囲気に包まれた清和苑。最後に、「学生の皆さんにはぜひがんばって目標を達成してほしいと思います。そして新しいスタートをきって、いろいろなことに挑戦していってください。そのときの選択肢に高齢者施設が入ってくれたら、こんなに嬉しいことはありません」と千葉総師長から希望の言葉をいただいた。



(左)佐藤愛子主任 (右)千葉智子総師長

## 実習を通して 新しい世界が 見てきました

大澤純子さん  
(岩手県・30代・クリニック勤務)



現在の自分の職場でもプライベートでも、ほとんど縁のなかった介護施設。施設自体がどんな雰囲気なのか、また実習前にはここでの看護師の役割というのもイメージすらできず、不安を抱えたまま「老年看護学」の実習に臨みました。

しかし、実習先として訪れた介護老人保健施設・清和苑は、そうした私の不安を瞬時に和らげてくれたのです。施設に一歩踏み入れたときから、スタッフも利用者さんも笑顔で迎え入れてくださいり、施設全体が温かい雰囲気に包まれていました。

病院は、診察が終わったら次の患者へと、スピード感が求められます。しかし、施設では利用者さんの「生活中」で看護師が関わるという部分が大きいので、じっくりと利用者さんと向き合うことができるということを実感。短い時間ながらも担当を決めてもらい、一人ひとりに歴史があり、嗜好があり、いかにその人に合った接し方をすることが重要かということを学ぶことができました。そうした関わりの中で、新しい世界が広がったような気がしたのです。

私はこれまで、差し迫った緊急性の高い患者への看護技術を身に付けたいと思っていた。しかし、こうして実習に行ったり学びを深めていくうちに、いま目の前にいる人の苦痛を取ってあげられる看護に魅力を感じ始めています。利用者の方の後ろには必ず“暮らし”があります。その人がその人らしく暮らしていくことができる支えになれるよう、学びを深め、国家試験に臨みたいですね。



特定医療法人社団清和会  
**介護老人保健施設 清和苑**  
岩手県奥州市水沢区東大通1-5-30

平成元年開設。隣接する奥州病院をはじめ、法人が運営する施設には「岩手クリニック一関」、居宅介護支援事業所「たんぽぽ」および通所リハビリテーション事業所などがあり、住民の地域医療・介護事業を支えている。「1日5回笑って 1日5回感動しよう」をスローガンに、スタッフも利用者も笑顔の絶えない施設運営が行われ、利用者のQOL(生活の質)の向上のため、さまざまな取り組みがなされている。



## 夫婦の夢の実現に向けて

2012年入学

高野貴幸さん（宮城県・30代・病院勤務）

智子さん（宮城県・30代・病院勤務）

今回は、本校開校以来はじめてご夫婦で入学された、高野貴幸さん・智子さんご夫妻にお話をうかがいました。

### きっかけは妻の強い決意から

「私は実は3年ほど前から本校への入学を考えていました。しかし、入学資格である准看護師としての経験年数が10年に満たなかったこと、費用のこと、入学後に勉強についていけるだろうか…という不安から入学を諦めかけていました。そんな時、職場の同僚と一緒に一步を踏み出してみようかと説き合う仲間たちで入学を決意したのです」

そんな智子さんを、初めは応援する気持ちで見ていた貴幸さん。「以前から入学を希望する妻の姿を見ていましたので、夫としてまた同じ職場で働く同僚として、がんばってほしいと思っていました。私自身の入学は考えてもいませんでしたね。しかし、妻の決意を知った上司や同僚から、『一緒に行つてみたら』と背中を押され、共に入学することを決めました」

### 勉強スタイルもそれぞれ

入学後は、それぞれのスタイルで勉強を進めているご夫婦。「この日までにここまでやる！」という計画を立て、確実にこなすようにしています。小学生の子ども2人と一緒に机を並べて勉強したり、子どもが眠っている横で勉強したりしています」と、毎日コツコツ派の智子さん。一方、貴幸さんは夜勤が多いため、まとめて時間を作り集中して勉強しているそうです。「毎日コツコツ勉強している妻を見ていると、とても焦ります。そのプレッシャーに耐えて、自分のペースで勉強することが一番大変ですね」

そんな勉強スタイルが異なるお2人ですが、時には情報交換をしたり、添削されて戻ってきたレポートを見せ合ったりしているそうです。「初めのうちは照れやプライドから、分からぬことがあってもお互いに聞くことができませんでしたが、最近では少しずつ教え合ったり、参考書と一緒に選んだりしています」と、良きライバルとして意識している反面、同じ目標に向かい協力し合う姿がうかがえました。

### 学校生活を送るなかで

2年間の中でも大きな学びがあるという見学実習。貴幸さんはこの見学実習を通して、「男性だから何となく精神科を選択してきた私にとって、他の診療科での実習は大変刺激になりました。看護の世界を目指したときの純粋な気持ちや自分の描いていた理想像を思い出すことができたのは、何よりも収穫です」と、学校に通っているからこそ実習に行くことができ、初心に帰れたのだと語ってくれました。

智子さんは、これまでの経験を踏まえながら改めて学ぶということに大きな価値を見出しているそうです。「仕事と家事や子育てに追われる日々の生活の中で、勉強時間を作り出すことは本当に大変です。しかし、勉強していると新たな発見が

あつたり、今まで何となく知っていたことでも、改めて学ぶことで再確認し、より理解を深められると仕事を通して実感できる。そのことは私の大きな喜びです」

また、なかなか入学願書を出せずにいた当時を振り返りながら、「入学して約8ヶ月が経ちましたが、入ってしまえばその流れに乗って何とかなるものだと感じています」。貴幸さんも、「勉強は確かに大変ですが、入学後に生活が大きく変わったということはありません。晩酌を止めたことくらいでしょうか(笑)」と。

大変ながらも、気負いのない生活や心のゆとりを持つという姿勢が、大きな学びへと繋がっているのかもしれません。

### 職場と家族の理解に感謝

職場からのサポートに大変感謝しているという高野ご夫婦。「費用のバックアップがあることで、私たちは大きく前へ進むことができました。また、面接授業や試験、見学実習などに合わせて勤務日を調整してくれる所以、とても学びやすい環境です。そして、同じ職場内に他県の通信制の学校を卒業した方がいることも大きな励みとなっています」

また、家族で旅行や遊びに出かけることが大好きという仲良し家族。子どもたちは、試験の日には「がんばってね！」と送り出してくれたそうです。「応援してくれる子どもたちの存在は、心の支えになっていますね。それから、仕事や学校で忙しい時には、義母が家事を手伝ってくれるので、とても助かっています。職場や家族のサポートがあるからこそ、今こうして夫婦そろって学べているのだと思われています」

### 同じ目標に向かって

入学のきっかけや勉強スタイルの異なるお2人ですが、目指しているところは同じ。もちろん夫婦そろっての国家試験合格です。「まずは目の前の課題をこなし単位を修得して、2年間で卒業することが

第一の目標です。そして、夫婦そろって国家試験に合格できればいいなと思っています」と智子さん。貴幸さんも合格を目標に掲げながら、「初めは軽い気持ちで入学しましたが、学校生活を送る中で思い出した自分の理想像を大切にしたいと思っています。合格の先にはさまざまな可能性があると信じて、自分自身の道を広げるためにもがんばりたいですね」と語ってくれました。

ご夫婦でありながら、それぞれの看護師への夢の実現へ向けて日々がんばっている高野ご夫妻でした。



## 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(金)から2013年1月6日(日)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、お電話も繋がらないことをご了承ください。1月7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、  
【進学相談ダイヤル】  
022-207-8810
- の留守電へメッセージをお入れください。  
折り返しご連絡差し上げます。また、  
【進学相談専用のメールアドレス】  
tfns\_sodan@tfu-ac.net
- でも承ってあります。

### ● 放送大学のwebシステムを活用しましょう！

#### 看護師国家試験学習支援ツール

放送大学の看護師国家試験学習支援ツール教材は、インターネット公開されており、放送大学在籍学生は活用する事ができます。過去問題を解き、さらに自発的・発展的に学ぶ為の契機として活用してください。  
年度ごとにID／パスワードが更新され、旧パスワードは4月から使用不可となります。



#### 後期成績判定

自分の成績が確認できます。  
後期成績判定は2月15日(金)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。

## スケジュール

### 1年生【学籍番号が“12”で始まる学生】

#### 教育課程

##### ①後期単位認定試験(7科目)

2013年  
1月 12日(土)・13日(日)

##### ②精神看護学 見学実習後面接授業

【日程】  
2013年  
2月 16日(土)・17日(日)  
2月 25日(月)・26日(火)  
3月 4日(月)・5日(火) のいずれか

### 2年生【学籍番号が“12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)

2013年  
A日程: 1月 4日(金)  
B日程: 1月 5日(土)  
C日程: 1月 7日(月)

##### 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。

2013年  
日程: 2月 3日(日)・4日(月)・5日(火)  
時間: 10:00～17:00  
場所: S700教室

#### その他

##### ●卒業式

2013年  
3月 14日(木)

##### ●第102回看護師国家試験合格発表

2013年  
3月 25日(月) 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。