

## 国家試験対策について

看護学科 4年 木村 野々花

私は、看護師・保健師課程を履修しています。

4年生になると、看護師・保健師の国家試験対策、保健師実習、就活が本格的に始まり、すべて同時進行で取り組む必要がありました。私は、決して要領よくこなせるタイプではないため、こうした状況にとても不安を感じていました。しかし、一生懸命頑張り、現在まで成績を維持することができました。

そこで、私が実践している、学習における多重課題への取り組み方について紹介します。

まず、一番大事なことは「計画を立てること」だと考えています。

私のやり方は、最初に、何を・いつまでにやるのかを全てリスト化し、優先順位をつけます。そして自分のスケジュールに組み込みます。この方法は、課題全体を把握できる上に、やらなくてはまずいという焦りを感じさせるため、自然とやる気が湧いてきます。簡単にできるのでおすすめです。

私の場合、やることを看護師国試、保健師国試、看護研究、実習の4つに大別し、偏りなく取り組めるようにしています。

看護師と保健師の国試は、出題範囲が重複していたり、似たような設問があったりするので、同時進行で学習することが大切です。一つの用語について、2つの視点から見ることで、より理解が深まります。また、実習で学習した内容がそのまま国試に出題されることも多々あります。このため、実習期間中は移動時間などを利用して、該当範囲の過去問に目を通すようにしていました。このようにして、それぞれの科目の学習内容を関連付けながら取り組むように心がけています。

「計画通りに進められず焦りを感じ、返ってやる気を失ってしまう」ということも、よくあることだと思います。そうならないために、自分の力に合わせ現実的な量を計画するよう心がけています。また、「過去問を○ページ解く」だけでなく、「○○について理解する、説明できるようになる」など、目的をもって取り組むようにしています。こうして、自分のペースを大切に、日々の小さなゴールに向かって取り組むことがモチベーションの維持につながっています。

そうはいっても、「不安になったり心が折れそうになったりすること」はたくさんあります。しかし、逃げずに頑張って成長を感じた時の喜びはひとしおです。また、学校には一緒に頑張る仲間や、いつも支えてくださる先生方がいます。

皆さん、夢に向かって一緒に頑張りましょう！



# レポート・卒論作成のための資料の探し方

大学生になると、レポート作成や卒業研究の課題が出ることがあります。ここでは、レポートや卒論（卒業研究をまとめた論文のこと）を作成するときに必要となる、資料の探し方を紹介します。

## 1. レポートとは何か、論文とは何か

レポートや論文は、作文と何が違うのでしょうか？

作文は、裏付けがなく、自分が思うまま、感じたままに書いても問題にはなりません。しかし、レポートや論文は、自分の主張を裏付ける「信頼性のある証拠」を必要とします。さらに、論文では、自分の主張に「独自性」が求められます。このため、レポートや論文を作成するためには「信頼性のある証拠」、すなわち「証拠となる資料」を集めることが必要です。

## 2. 資料の種類

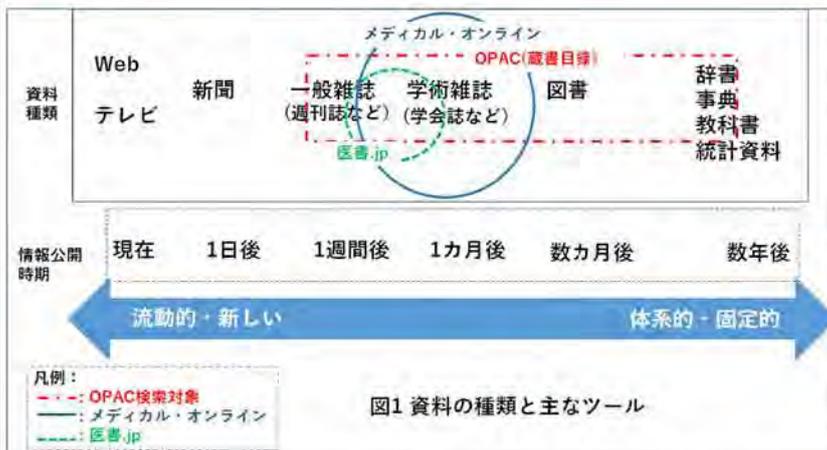


図1 資料の種類と主なツール

資料には様々な種類があります。図1は、資料の情報が流動的か体系的か、新しいかどうかで整理し、本学の主要な検索ツールとの関連性をまとめたものです。

Web（インターネット）の情報は新しいのですが、体系的にまとまっていないことや、信頼性が低い情報のことがあります。

教科書や事典・辞書は、体系的にまとめられ信頼性は高いのですが、新しい情報が反映されていないことがあります。

レポートや論文作成では、「自分が必要とする情報の種類」を考え、資料を探す必要があります。

例えば、課題のテーマの意味や概要を調べたいときには、辞書や事典、図書を利用します。一方、最新情報を知りたいときには、Webや新聞、雑誌（一般・学術）を調べます。

井下千以子(2015) 思考を鍛えるレポート・論文作成法, 慶応技術大学出版会, p37より引用し一部改変

## 3. レポート・論文作成の5つのステップ

レポートや論文を作成する5つのステップを、図2に紹介します。ここでは、資料探しと関係の深いステップ1とステップ2を中心に紹介します。

ステップ1では、レポートや論文作成の「テーマ」を決めます。レポート作成の場合で「テーマ」が決められている場合は、具体的に何を中心に書くのか、論点を決めます。体系的にまとめられた資料（辞書や事典、図書）を使い、「テーマ」の意味や概要を調べます。「テーマ」や論点に対する自分の主張を考えます。その主張の正しさを、どうやって証明するのかも考えます。どんなデータや情報を集めれば、主張の正しさを説明できるのかを考えます。

ステップ2では、主張の正しさを証明・説明するための資料やデータを集め読みます。具体的には、「テーマ」に対し類似の主張を持つ論文や記事を調べ読み込みます（先行文献調査）。結果、新しい発見があったり主張が変わるかもしれません。ステップ1、2を繰り返し、主張を磨く、資料やデータ収集、読み込み、資料（文献）整理をします。

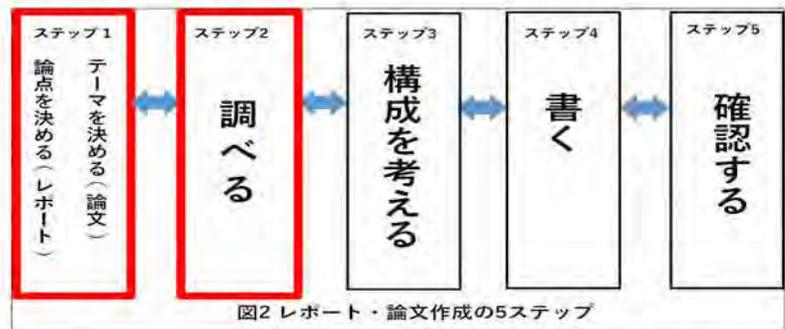


図2 レポート・論文作成の5ステップ

井下千以子(2015) 思考を鍛えるレポート・論文作成法, 慶応技術大学出版会, p5より引用し一部改変

ステップ3では、レポートや論文の構成を考えます。具体的には、レポートや論文の「要点」を文章化し、書けそうかどうか考えます。主張の証明に必要な資料やデータが不足している場合はステップ2に戻り、資料やデータを収集します。

ステップ4では、課題の書式や論文投稿規定に従い、レポートや論文の中身を執筆します。集めた資料（文献）を参考・引用文献としてまとめます。

ステップ5では、レポートや論文を印刷し、表現や文法、作法に問題がないかどうかを確認し、修正します。

## 4. 資料の探し方： 本（図書・雑誌）編

本（図書や雑誌）を探すときは、OPAC(蔵書目録)で、本学に所蔵があるかどうかを調べます。OPACの使い方は『海風通信』第28号を参照ください。

本学に所蔵がない場合は、[CiNii Books]で、どの大学に所蔵があるのかを調べることができます。また、ILLサービスを使い、他の大学等に、図書の貸出や雑誌の一部複写を依頼することも可能です（有料）。

電子版の図書（電子書籍）は、KinoDenで閲覧できます。KinoDenの使い方は、『海風通信』第26号を参照ください。

電子版の雑誌（電子ジャーナル）は、日本語のものは、医書.jpで閲覧できます。医書.jpの使い方は、『海風通信』第24号を参照ください。英語のものは、JournalWebから閲覧できます（契約内容によって一部しか閲覧できないジャーナルもあります。詳細は図書館カウンターまでお尋ねください）。医書.jpとJournalWebは、図書館のホームページから利用可能です。

## 5. 資料の探し方： 文献編

雑誌に記載される個々の記事や論文のことを「文献」とよびます。文献検索は、OPACや[CiNii Books]ではできません。日本語文献は、医中誌Web、[CiNii Articles]、メディカルオンライン、医書.jpなどで探します。英語などの洋文献は、PubMedやJournalWebで調べます。医中誌Webの使い方は『海風通信』第23号、メディカルオンラインは第26号、PubMedは第27号を参照ください。表1に、代表的な文献検索ツールをまとめます。

表1 代表的な文献検索ツール

名称	特徴	言語	アクセス方法	使い方の紹介	制限
医中誌Web	医学関連の文献検索サイト。書誌情報の検索のみ。全文閲覧不可。（書誌情報：論文の論文名、著者名、掲載雑誌名、巻号などの情報のこと。）	日本語	図書館ホームページ	『海風通信』第23号参照	学内専用 国内文献
CiNii Articles	国立情報学研究所(NII)が運営する文献検索サイト。国内発行の学術誌が対象。全文閲覧不可。	日本語	図書館ホームページ or インターネットから直接	本号で紹介	国内文献
メディカルオンライン	医学関連情報の総合サイト。国内発行368万件の論文の全文検索・閲覧が可能。	日本語	図書館ホームページ	『海風通信』第26号参照	学内専用 国内文献
医書.jp	医学・医療分野の電子ジャーナルサイト。107誌のジャーナルの全文検索・閲覧が可能。	日本語	図書館ホームページ	『海風通信』第24号参照	学内専用 国内文献
PubMed	生命科学を中心とした学術誌の洋文献検索サイト。書誌情報の検索のみ。全文閲覧は一部のみ。	英語	図書館ホームページ or インターネットから直接	『海風通信』第27号参照	洋文献中心
JournalWeb	紀伊国屋書店が運営する電子ジャーナルサイト。契約誌の全文検索・閲覧が可能（一部有料）。	英語	図書館ホームページ	本号で紹介	学内専用 契約誌のみ
J-Stage	科学技術振興機構(JST)が運営する電子ジャーナルサイト。国内3,000誌以上の電子ジャーナルの全文検索・閲覧が可能（一部有料）。	日本語	図書館ホームページ or インターネットから直接	今後紹介予定	国内文献
機関リポジトリ	大学や研究機関で作成した論文等の資料を電子化し公開。全文検索・閲覧が可能。	日本語	図書館ホームページ or インターネットから直接	今後紹介予定	国内文献

## 6. CiNii とは

国立情報学研究所(NII)が運営する学術情報のデータベースのこと。学術論文の検索をする[CiNii Articles]、全国の大学図書館等が所蔵する本（図書・雑誌）の情報を検索する[CiNii Books]、国内の大学や独立行政法人大学評価・学位授与機構が授与した博士論文の情報を検索する[CiNii Dissertations]の3つの機能から構成されます。3つの機能は画面左上のボタンで切り替えます（右図）。



図3 CiNii Articles (https://ci.nii.ac.jp/) の例

### 7. CiNii Articlesの使い方



[CiNii Articles]では①の簡易検索（フリーワード検索）と②の詳細検索の2種類の検索ができます。

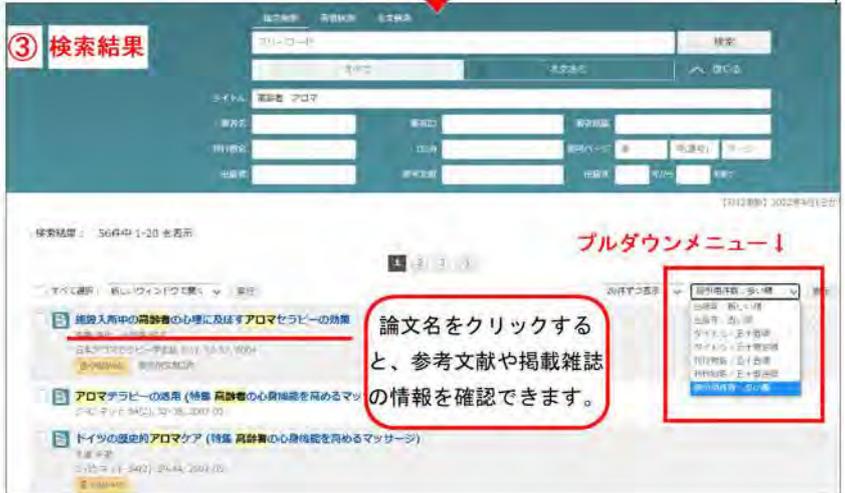
①の[詳細検索]を押すと②に移動します。簡易検索は、入力欄に入力した文字列が、論文の様々な情報（論文名、著者名、抄録等）のどこかに合致した論文を探します（②のフリーワード入力欄も同じ機能）。

文字列が論文名のみに含まれる文献を探したい等、絞り込みをしたいときに②の詳細検索を使います。

②の例は、論文名に「高齢者」と「アロマ」の両方を含む文献を検索した例で、③が検索結果です。

③の検索結果の表示は右のプルダウンメニューで切り替えが可能です。③の例では「被引用数の多い順」（他の論文から引用された回数が多い順）に表示しています。

③で表示される論文をクリックすると、その論文の参考文献や掲載された雑誌の情報を確認できます。



### 8. CiNii Booksの使い方



CiNii Booksでは①の簡易検索（フリーワード検索）と②の詳細検索の2種類の検索ができます。

①の[詳細検索]を押すと②に移動します。

簡易検索は、入力欄に入力した文字列が、本（図書・雑誌）の様々な情報（書名、著者名、出版社、ISBN、ISSN等）のどこかに合致した本を探します（②のフリーワード入力欄も同じ機能）。

文字列が書名のみに含まれる本を探したい等、絞り込みをしたいときに②の詳細検索を使います。

②の例は、書名に「看護」と「アロマ」の両方を含む本を検索した例で、③が検索結果です。

③の検索結果の表示は右のプルダウンメニューで切り替えが可能です。③の例では「新しい順」（発行日が新しい順）に表示しています。

③で表示された本をクリックすると、その本の情報（書誌情報）や、所在（どの大学が所蔵しているか）を確認できます。



## 9. Journal Webの使い方



Journal Webとは紀伊国屋書店が提供するサービスの一つです。本学が契約している電子ジャーナル（洋雑誌）は、このサイトから閲覧できます。

① Journal Webには、図書館のホームページからアクセスします。

② [All]をクリックし、本学で利用できる洋雑誌一覧を表示します。表示結果の画面をスクロールさせると、雑誌（ジャーナル）の一覧を確認できます。例として、雑誌『Journal of Motor Behavior』を選択します。

③ 電子ジャーナルの提供サイトに移動します（この例では、Taylor&Francis online）。左ナビの[Browse this journal]から、最新の記事(Latest articles)を選んだり、刊行号の一覧(List of issues)を表示したり、紙の雑誌の最新号(Current issues)を選んだりすることができます。例として、最新の記事(Latest articles)を選びます。

※1 多くの洋文献は、まずオンラインで出版され、その後、紙の雑誌に掲載されます。例では、最新の記事（文献）はオンライン出版です。

※2 電子ジャーナルは出版社により提供サイトが異なります。提供サイトによって画面操作が異なります。

④ ジャーナルの最新記事の表示画面に移動し記事の一覧が表示されるので、読みたい文献(Article)を選びます。

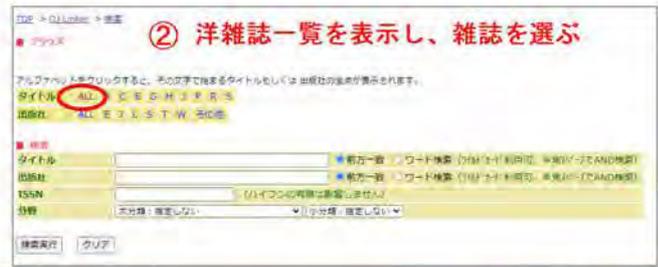
※電子ジャーナルの契約内容により、無料で読める記事(文献)と読めない文献があります。[Full Access]や[Free]、[Open Access]のアイコン表示がある、あるいは、[鍵マークが外れている]文献は無料でお読みいただけます。有料の場合は、「Get Access」アイコンが表示されます。クリックすると論文購入ページに移動します。有料の場合、費用は個人負担となります。ご注意ください。

⑤ ④で選択した文献が表示されます。[pdf]アイコンが表示されている場合はクリックすると、閲覧・印刷できます。

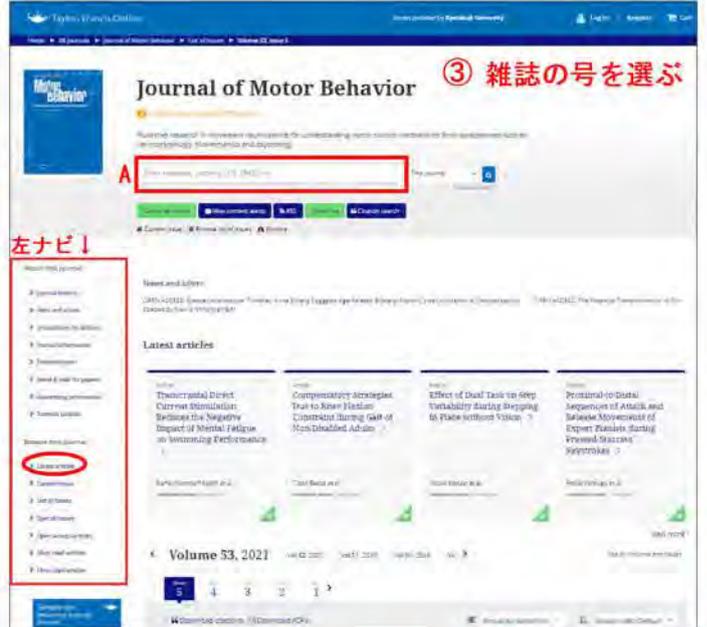


＜＜文献をキーワード検索で探したいとき＞＞

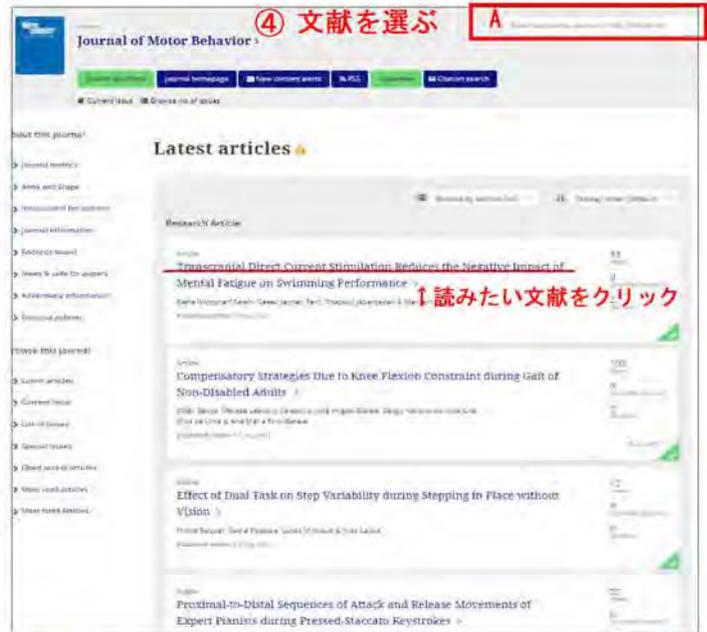
特定のキーワードでジャーナルの記事(文献)を絞り込みたいときは、③や④の画面の[Aの入力欄]で、キーワードを入力します。例えば、「腕のリハビリテーション」の文献ならば、「arm rehabilitation」とキーワードを入力し検索します。『Journal of Motor Behavior』では198件の論文がヒットします。更に、結果画面の左ナビに絞り込み条件が表示されます。発行日(publication date)で、期間を2019年～2021年に限定すると、40件の論文に絞り込めます。(2021年9月28日現在)



② 洋雑誌一覧を表示し、雑誌を選ぶ



③ 雑誌の号を選ぶ



④ 文献を選ぶ

↑読みたい文献をクリック



⑤ 文献を読む、印刷する

↑PDFアイコンをクリック

# 新 着 図 書 & N E W S

2021年度も先生方に選書いただき、多くの図書や雑誌、映像資料が図書館に入りました。ここでは、国家試験対策や資格取得に役立つ新着図書を紹介しします。各種試験対策図書は、「試験対策コーナー」に配架しています。

## 理学療法学科



『理学療法士・作業療法士国家試験必修ポイント<2022>』基礎PT学、臨床医学など、テーマごとに分冊。テーマごとの学習と整理に役立つ。

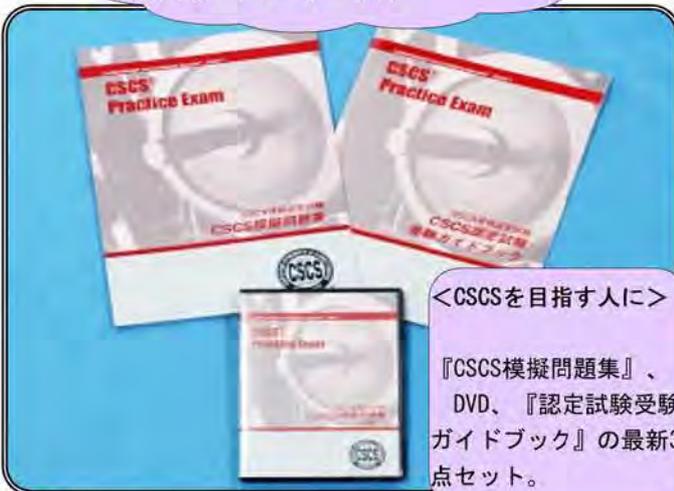


『クエスチョン・バンク 理学療法士国家試験問題解説<2022>』共通問題、専門問題からなる2冊構成。  
『理学療法士・作業療法士国家試験問題解答と解説<2022(第52-56回)>』2017年~2021年までの過去問が1冊に。



『国試の達人 2022』臨床医学編、理学療法編、運動解剖生理学編からなる。テーマごとの学習と整理に役立つ。

## 整復医療・トレーナー学科



<CSCSを目指す人に>  
『CSCS模擬問題集』、DVD、『認定試験受験ガイドブック』の最新3点セット。

## 教養



<地方自治体職員を目指す人に>  
教養・専門試験の準備に。2022年度版

## 看護師を目指す人

## 看護学科

## 保健師も目指す人



赤本：過去17年間の必修問題からの攻略集。  
黒本：過去17年間の必修・一般・状況設定問題からの攻略集。7巻構成。



『QB看護師国家試験問題解説』定番！2022年度版



『レビューブック2022』自分用に欲しい！



『QB保健師国家試験問題解説』2022年度版 QBの保健師版



『レビューブック2022』保健師版

# 新 着 図 書 & N E W S

## 教員執筆図書・雑誌のご紹介 ～本学に所蔵があります～

新着図書から、本学所属の先生方が執筆された資料を紹介します。「教員執筆図書コーナー」に配架しています。



理事長・学長 了徳寺健二先生著/  
順天堂大学医学部名誉教授 奥村康先生【監修】  
『常識がくつつがえる 若返り革命』

「人類の老化と病気は、ストレスによる血流低下と成長ホルモン分泌低下によって起こる」という仮説の下、了徳寺健二先生が本学の先生方と共に、10年以上に及ぶ研究と臨床事例から発明した「ストレスフリー療法」。

最新研究からわかった新事実が、この療法が「若返り革命」を成し遂げるものであることも説明します。

2021年9月15日読売新聞朝刊でも紹介。2021年9月発刊。

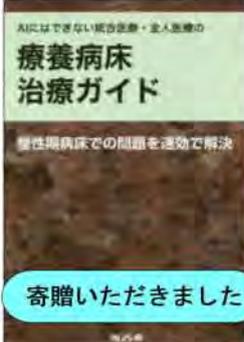
請求記号：492.5||Ry



医学教育センター  
増田敦子先生著  
『解剖生理をおもしろく学ぶ 新訂版』

おもしろく！ たのしく！ ナスカーと一緒に解剖生理を学びます。新訂版です。

請求記号：491.1||Ma



医学教育センター  
山田修先生著  
『AIにはできない統合医療・全人医療の療養病床治療ガイド』

慢性期病床に必要な医療を、安全で安価に実践するための診療指針を紹介。

請求記号：491.1||Ma



健康科学部 看護学科  
石塚睦子先生著  
『看護技術クイックノート』

コンパクトサイズで持ち運びにも便利。『看護学生クイックノート』に続くシリーズ第2弾です。

請求記号：492.91||Is



健康科学部 理学療法学科(医学教育センター兼務)  
町田志樹先生著  
『Stay's Anatomy 運動器編 99%が理解できた解剖学オンライン講義』

『神経・循環器編』、『臓器編』に続くシリーズ第3弾です。

請求記号：491.1||Ma

雑誌記事では、整復・医療トレーナー学科 越田専太郎先生が『臨床スポーツ医学』4月号に、教養部 橋本和幸先生が『書齋の窓』(現在リレー連載中)に執筆され、執筆号を寄贈いただきました。

## 「東京2020オリンピック」～ウルフアロン選手 金メダルおめでとう！～



2021年度はコロナ禍の中、日本でオリンピック・パラリンピックを開催した記念すべき年となりました。また、本学職員のウルフアロン選手が男子柔道100kg級で金メダルを獲得し、日本中を熱狂させました。この階級での金メダルの獲得は21年ぶりの快挙です。

図書館でも、テーマ展示を行いました(左図)。



浦安出身でもあるウルフ選手

## 「巨人の肩の上に立つ」 ～先生・先輩たちから学ぼう～

「巨人の肩の上に立つ」とは「先人たちの業績や先行研究の積み重ねの上に新しい知見や研究が開かれる」という意味で、Google Scholarのトップページにも掲げられています。本号の『海風通信』では、先生や先輩たちから「国試学習から学んだこと」をテーマに、貴重なアドバイスをいただきました。また、これまでに発行された『海風通信』にも多くの知見や助言があります。下表に、「国家試験対策」や「勉強法」を中心に記載された号をまとめました。本号と併せ「先輩たちがどのように勉強に取り組んだのか」、バックナンバーも読んでみてください。

号	主なテーマ	主な内容
第10号	卒業生からのアドバイス	「覚え方の基本」、「学生生活の過ごし方」を紹介。
第11号	勉強の仕方・実習体験記	「日頃の勉強方法」、「実習の心構え」、「国家試験対策」をアドバイス。
第12号	上級生からのアドバイス	「実習の心構え」、「資格取得の勉強法」をアドバイス。
第13号	上級生からのアドバイス	「学生生活の過ごし方」、「実習の乗り切り方」、「国家試験対策」をアドバイス。
第15号	国家試験対策/教員採用試験対策	「就活までにすべきこと」、「図書館の活用方法」、「国家試験対策の勉強法」をアドバイス。
第17号	国家試験対策/教員採用試験対策	「ノートの作り方」など、具体的な勉強法を伝授。
第19号	勉強法	「日頃の勉強方法」を、具体的に紹介。
第20号	国家試験対策/教員採用試験対策	「国家試験対策の勉強法」を、具体的に紹介。
第23号	勉強法/国家試験対策	「国家試験対策」や「臨床実習対策」の勉強法を紹介。
第26号	勉強法/国家試験対策	「国家試験対策」を中心に、具体的な勉強法を紹介。



QRコードから  
図書館のHPへ!



『海風通信』（図書館報）には、貴重な助言や情報が満載。

## 「2020年度貸出ランキング」 ～皆は何を借りたか？～

皆さんは、どんな本を借りたのでしょうか。右表では「2020年度貸出ランキング ベスト10」を紹介します。

期間：2020年4月1日 ～ 2021年3月31日

順位	書名, 巻次, 叢書名	著者名	出版社	請求記号
1位	病期・病態・重症度からみた疾患別看護過程+病態関連図	井上智子他	医学書院	492.91  In
2位	生活機能からみた老年看護過程 +病態・生活機能関連図	山田律子他	医学書院	492.929  Ya
3位	運動器・整形外科 病気がみえる	医療情報科学研究所	Medic Media	492  By  11
4位	循環器 第2版, 第3版, 第4版 病気がみえる	医療情報科学研究所	Medic Media	492  By  2
5位	領域別看護過程展開ガイド実習記録の書き方がわかる!	任和子編著	照林社	492.91  Ni
6位	柔道整復学 理論編	全国柔道整復学校協会	南江堂	494.7  Ze
7位	脳・神経 病気がみえる	医療情報科学研究所	Medic Media	492  By  7
8位	解剖学 PT・OTビジュアルテキスト	町田志樹著	羊土社	491.1  Ma
9位	呼吸器 第3版, 第4版 病気がみえる	医療情報科学研究所	Medic Media	492  By  4
9位	発達段階からみた小児看護過程+病態関連図 v.3	石黒彩子他	医学書院	492.925  Is

借りたい本が図書館に入っていないときには!

希望する図書が、図書館に所蔵されていない場合は、『リクエスト申込書』を提出することで、購入できる場合があります。『リクエスト申込書』は図書館カウンター前の机の上に設置しています。



申請してみて!

### 編集後記

今回の特集は「国家試験の学習をとおして学んだこと」です。「学問に王道なし」とは、よく言ったものだと思います。寄稿いただいた多くの先生や先輩方が、①授業・実習の内容を大切に、②過去問を理解できるまで繰り返し解き、③人とのつながりを大切にする、ということを助言されていました。

最後になりましたが、原稿をお寄せいただいた先生や皆様、ありがとうございました。(図書館職員 日高明美)

