

# 海風通信

発行者：学校法人 了徳寺大学  
学長 山之口 美喜生

〒279-8567 千葉県浦安市明海5丁目8番1号  
TEL：047 (382) 2111 (代表)

第35号

## 35号 目次

### 【特集】国家試験に挑む！

大学生に求められる勉強とその方法 …………… 2-3  
医学教育センター 町田 志樹

暗記or理解 あなたが当てはまるのは？ …………… 4-5  
整復医療・トレーナー学科 山川 紗輝

教員採用試験合格までの道のり…………… 6-7  
～看護師経験を生かして～  
看護学科 2017年度卒業生 平岩 萌菜

国家試験に対する心構え …………… 8-9  
理学療法学科 2022年度卒業生 高橋 新史

国家試験に向けて …………… 10-11  
看護学科 2022年度卒業生 鈴木 颯

先輩たちに聞いた実習で役立つ図書 …………… 12-15

新着図書紹介 医療系マンガ / 編集後記 …………… 16



図書館報の閲覧ができます。図書館HPへGo! ▶



## 大学生に求められる勉強とその方法

医学教育センター 町田 志樹

例年、定期試験期間前になると学科問わず、30名以上の学生が「勉強法を教えてください」という理由で私の研究室を訪れる。質問に来た学生たちに話を聞くと、その大半が「大学の勉強についていけない」もしくは「高校までの勉強法ではついていけない」という。では、大学生に求められる勉強、そしてその方法とはどのようなものだろうか。

学校教育法では、初等教育を受けている者(小学生等)は「児童」、中等教育を受けている者(中学生・高等生等)は「生徒」、高等教育を受けている者(大学生等)を「学生」と定義している。また、学生は特定分野での雇用を得ることを目的にしている点を踏まえ、生徒よりも主体性を持った学習意欲が求められる(この点については、了徳寺大学のアドミッション・ポリシーにも定められている)。

では、「主体性を持った学習意欲」とは、具体的に何なのだろうか。広辞苑によると、主体性とは「他から影響される事なく、自分の意志や判断によって行動しようとする性質・態度」と示されている。つまり、生徒が受け身的な学習であるのに対し、学生は自ら机に向かい、学ぶ姿勢が必要となる。

私のもとに相談に来た学生に高校までの勉強法を尋ねると、定期試験前しか行っていないという事例が多い。また、主な勉強法については教員から与えられた試験対策の資料の反復学習のみであるという意見もあった。当然ながら、これでは大学生に求められる勉強法とは言えない。

勉強法に悩む学生たちがまず行うべきは、勉強時間の確認とその確保である。1週間のなかで勉強時間を確保し、主体性をもってそれを実践することが最優先となる(質とは量の先にあるものであり、残念ながら特効薬的に学力が伸びる手法はない)。勉強とは極論、脳のトレーニングである。トレーニング習慣がないものが高重量のベンチプレスを挙げたり、早いタイムで長距離を走行することはできない。それと同じく、試験前だけトレーニングを実施しても、その結果を出すことはできないのである。

とはいえ4年間、高いモチベーションを維持しつつ、自主的な姿勢で勉学に臨むのは容易ではない。そういった際には「なぜ医療職を目指そうとしたのか」、「どのような医療人になりたいのか」を想起し、意欲的に学生生活に臨んでいただきたい。また、より深く学びの意義を学びたい方にはA・W・コーンハウザー氏の『大学で勉強する方法』、池上彰氏の『なんのために学ぶのか』等の書籍を一読することを推奨する。



『大学で勉強する方法：シカゴ大学テキスト』

A・W・コーンハウザー 著  
D・M・エナーソン 改訂  
山口 栄一 訳  
玉川大学出版部(1995.9)

【請求記号】  
分類記号：377.15  
著者記号：Ko  
貸出できますので、  
ご利用ください。



『なんのために学ぶのか』

池上 彰 著  
(SB新書, 504)  
SBクリエイティブ(2020.3)

【請求記号】  
分類記号：002  
著者記号：Ik  
新書コーナーにあります。  
ご利用ください。



## 暗記or理解 あなたが当てはまるのは？

整復医療・トレーナー学科 山川 紗輝

こんにちは、今年度入職した整復医療・トレーナー学科助手の山川紗輝です。今回は私が資格試験の際にどのように勉強していたのかを紹介します。一つの方法として参考にしてみてください。

私の勉強方法はとてもシンプルで、一言でいうと「教科書に書いてあることを理解する」です。そんなに覚えられる自信はない・教科書をそんなに読めない。と思った人がいるでしょう。大丈夫です。私も教科書の1ページ目から最終ページまですべてを覚えたわけではありません。

細かい方法を説明すると、

- 1周目： とりあえず教科書の1ページ目から最終ページまで読むとともに、「大切だ」と思うところにマーカーを引く。
- 2周目： 1回目にマーカーを引いたところを読んで、さらに重要だと感じたところを違う色のマーカーを引く。
- 3周目： 1・2周目でマーカーを引いたところを自分なりにまとめて、赤シートなどで隠せるように色分けをする。
- 4周目： まとめたところを使って復習する。

このような流れで行っていきます。どこが大切かわからないという人は過去問などを見ながらマーカーを引くのもいいと思います。





私が教科書を何周もするとき一番大切にしているのは3周目です。皆さんは、ただ暗記するだけで満足していませんか？ 暗記をすることは大切です。しかしそれだけで終わってしまうと少し表現を変えられたとき、または理解を求められる問題に対処できません。暗記をすることは土台を作るということです。スポーツでも土台がしっかりしていないと上手にならない、怪我をしやすいなどと言われ、トレーニングや体調管理をしています。しかし、スポーツをするためにトレーニングをしているのに、トレーニングのみ行ってその他の練習を行わなかったら、そのスポーツの技術は成長せず試合には勝てません。勉強も同じで土台を作るだけでは足りず、そのあとに理解することが大切です。問題を解くうえで求められているのは、どれだけ理解をしているかということです。基礎を作るだけでなく、自分の言葉で説明できるまで理解することが大切になり、理解することで難しい問題にも焦ることなく対応することができるようになります。

大学の4年間は、長いようでとても短く感じます。3年生から頑張ろう、4年生から本気を出そう、そう思っていると3、4年生になった時とても後悔するでしょう。柔道整復師・トレーナーは一生勉強しなければいけない職業です。学生のうちからその習慣を身に付けておいて悪いことは絶対ありません。自分がどの資格を取りたいのか、そのためにはどれくらいのペースで勉強していけばいいのか、勉強と休日のバランスをどうするのか、よく考えてみてください。私が今回紹介したのは、あくまで一つの方法で向き不向きがあると思います。自分が一番いいと思うやり方で少しずつ積み重ねていってください。



## 教員採用試験合格までの道のり

～看護師経験を生かして～

看護学科 2017年度卒業生 平岩 萌菜

私は養護教諭になることを目指し大学に入学し勉強をしていく中で、より医療的知識を身に付けてから養護教諭になりたいと感じ、卒業後は約3年間臨床で看護師として勤めました。看護師として働いている際は教員採用試験の勉強をする時間を作ることができなかつたため、退職後横浜市の非常勤、臨時的任用採用の養護教諭として勤めながら本格的に勉強しはじめました。

独学での勉強は難しいと考え、教員採用試験対策の予備校に10月から入会し、毎週日曜日に講義を受けてきました。教職教養・一般教養は講義を受けた内容を繰り返し復習し、主に通勤時間等の隙間時間を活用し知識を定着させていきました。教職教養・一般教養の試験問題については在学中に勉強をする機会がなかつたため、ほぼ初めて勉強する内容であり、早めの対策を取るよう心掛けました。また、教職教養の中には学校で勤めていることで身近で理解しながら学べることも多くありました。

専門科目に力を入れ始めたのは3月ごろからです。専門科目は東京アカデミーの参考書を看護学生時代のレビューブックと同じように活用し、横浜市の過去問集、全国の過去問題集、予備校で印刷した過去2年分の全国の過去問を繰り返し解いていました。専門科目は通知文やマニュアルから出題されることが多いため、iPadに過去問から出題された内容が記載されているマニュアル等をダウンロードし、いつでも確認できるようにしていました。

改訂された内容や最新の情報等は出題されやすいと言われていたため、学校や予備校の授業から確認できたことはよかったと感じています。過去問に出ていた内容の箇所にマーカーを引いていると、同じような場所が出題されやすいということも分かったため、その場所は必ず覚えるようにしました。

横浜市の二次試験は面接・小論文・模擬対応がありました。対策として予備校の授業や佐久間先生のお力をお借りして、質問・出題される内容を考え準備して繰り返し練習しました。小論文も事前にテーマが出されたため予備校で添削してもらい、当日は自信を持って臨みました。

私は卒業してから勉強を始めたため、予備校を軸に勉強しましたが、やるべき内容や方法は同じだと思います。皆さんには佐久間先生をはじめとする頼りになる先生方や教材がすぐそばにある環境ですから、養護教諭を目指している方にとって私の勉強法が参考になれば、とてもうれしいです。

養護教諭になってからとても楽しい毎日を送っています。保健室にはケガや体調不良の児童が来室し、ひどい症状の人がくることもあります。看護師として培ったアセスメント力や経験があることで迅速で冷静に対応することができています。看護師をやっていてよかったと思うことも多くあるため、私にとっては看護師をしてから養護教諭になったのは正解だったと考えています。皆さんも夢に向かって頑張ってください。応援しています。



## 国家試験に対する心構え

理学療法学科 2022年度卒業生 高橋 新史

私が皆さんに伝えたいことは3点です。

1点目は、国家試験に対する心構え。

2点目は、勉強方法について。

3点目は、私の友人の話です。

1点目は、国家試験に対する心構えについてです。私が国家試験を経験して感じることは、自分自身の心の持ちようが一番重要なのではないかなと思っています。心の持ちようがしっかりしていれば、国家試験に対する先生方の様々な取り組みに積極的に参加し、先生方とのコミュニケーションも取ることが出来ると思います。多くの先生方や友人、家族のサポートがあっても自分自身の心の持ちようがしっかりしていないと国家試験合格には結び付きません。自分のなりたいたいと思った職業につくチャンスが皆さんにはあるので、国家試験に対する心構えをいま一度再確認することも大切だと思います。

2点目は、勉強方法についてです。私が特に伝えたいのは、勉強のペース配分についてです。現在、皆さんは模試や過去問などを解き、ある程度自分が全国から見てどのくらいの位置にいるのか、または苦手な分野などを把握できているかと思います。その結果を自分だけで解釈するのではなく、先生方に相談することが大切です。私が勉強を始めたばかりの頃、計画性がなく、ただ毎日がむしゅらに勉強をしていました。



しかし、この勉強法だと効率が悪いです。なぜなら、自分の苦手な分野やケアレスミスの多い点を把握できていなかったからです。この2点を把握する上でも、模試の結果や過去問を解いた後は先生に相談することが成績を上げることに直結することだと、国家試験の経験を経て感じました。

3点目は、私の友人の実例を紹介したいなと思います。私の友人は、大学4年生になるまで熱心に学業に取り組むタイプではありませんでした。また、実習の兼ね合いもあり、国家試験勉強に専念できたのは9月頃だったと思います。しかし、その友人は終盤の模試などで成績トップまで上がりました。私が伝えたいことは、国家試験合格は自分自身の心の持ちようによって誰にでもチャンスがあるということです。時期的にも焦りが生じてくるころだとは思いますが、がむしゃらに勉強するのではなく、先生方に相談をして今の自分に足りない部分をはっきりさせることが合格への近道だと私は考えているので、ぜひ先生方を頼って下さい。皆さんが国家試験に打ち勝つことを心から願っています。

**国家試験に  
打ち勝て!**



## 国家試験に向けて

看護学科 2022年度卒業生 鈴木 颯

私が受験した第112回看護師国家試験は出題基準が改訂されて初めての国家試験であったため、過去問からの傾向と対策がしにくい状況でした。

そのため私は『弱点の洗い出しと補強』『周辺知識をつける』の2点を意識した学習を行って看護師国家試験に臨みました。

まず、『弱点の洗い出しと補強』です。私は問題集を反復して解きました。1周目は問題集の全問を、2周目は1周目で間違えた問題全問を、3周目以降は今までで2回以上間違えた問題＋自分が苦手な領域の全問を解きました。これを行うことで自分の苦手な部分を徹底的に洗い出しました。洗い出した苦手な部分は付箋ノートにまとめました。付箋ノートは重要な部分をなるべくコンパクトにまとめ、隙間時間や試験前などの少ない時間で自分の弱点を復習できるようにしました。

次に『周辺知識をつける』です。この学習は、問題の角度や出し方が変化したときに対応ができるようにするために行いました。過去問や模試などで問題の解き直しをするときに「その選択肢が正解である理由・根拠」「その選択肢が不正解である理由・根拠」を考えながら学習を行いました。

さらに選択肢はそのままにその問題の不正解の選択肢を正解にする問題を考えます。問題を考えることは実際に知識を出し入れして試みることで知識が定着していることを確認するために行いました。

これらの学習を一人だけで完結させるのは非常に難しいです。私は他の学生と勉強会を行い、自分のわからないところを教えてもらったり、逆に自分の得意な部分を教えたりしていました。また、参考書などを用いて自分で調べてもわからない問題は先生に積極的に質問していました。先生に質問することで問題を解く上でどの部分が要点なのか知る事ができ、より効率的な学習につながりました。

国家試験勉強は辛いことも多いですが、合格した時の達成感はとても大きいです。皆さんが合格できることを祈っております。



国家試験対策図書コーナー  
(教員執筆図書)

【請求記号：492.9||Ra||2024】

『全科目攻略ラスパ：看護師国試対策』2024

塙 篤雄 [ほか] 編・著

その他の編・著者：檀 和夫，峰村 淳子，石塚 睦子  
田村 知子，増田 敦子，緒方 美加

エムスリーエデュケーション(2023.4)

先輩たちに聞いた

# 実習で役立つ図書



【請求記号：492||By||15】

## 『小児科』

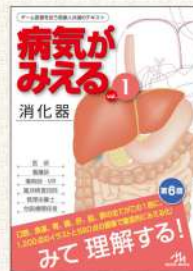
医療情報科学研究所編集  
(病気がみえる / 医療情報科学研究所編, vol. 15)  
メディックメディア(2022.10)

絵付きでとても分かりやすい。  
全種類おすすめ。

看護学科4年  
N.M.さん



【492||By||1~14】



『消化器』  
第6版



『循環器』  
第5版



『糖尿病・代謝・  
内分泌』第5版



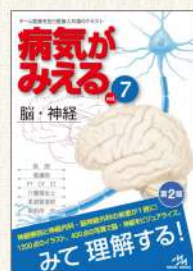
『呼吸器』  
第3版



『血液』  
第2版



『免疫・膠原病・  
感染症』第2版



『脳・神経』  
第2版



『腎・泌尿器』  
第3版



『婦人科・乳腺  
外科』第4版



『産科』  
第4版



『運動器・整形  
外科』



『眼科』



『耳鼻咽喉科』



『皮膚科』

先輩たちに聞いた

# 実習で役立つ図書



『根拠と事故防止からみた老年看護技術』  
第3版

亀井 智子 編集  
医学書院 (2020.10)



過程が疾患別で  
分かりやすい。  
看護学科3年  
T.H.さん

【請求記号：492.929||Ka】

## おすすめ図書 『根拠と事故防止からみた看護技術』シリーズ



『根拠と事故防止からみた  
基礎・臨床看護技術』第2版

任 和子, 井川 順子, 秋山  
智弥 編; 京都大学医学部  
附属病院看護部 編集協力  
(2017.10)

【請求記号：492.91||Ni】



『根拠と事故防止からみた  
母性看護技術』

石村 由利子 編集;  
佐世 正勝 編集協力  
(2013.3)

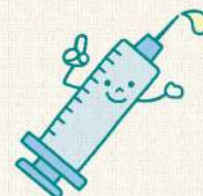
【請求記号：492.924||Is】



『根拠と事故防止からみた  
小児看護技術』第3版

浅野 みどり 編集  
(2020.10)

【請求記号：492.925||As】



先輩たちに聞いた

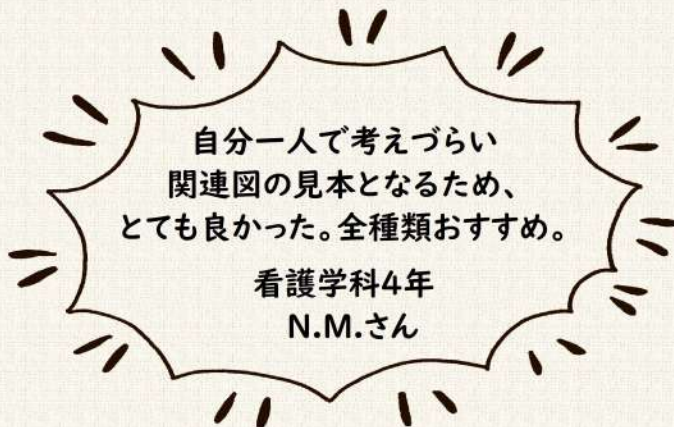
# 実習で役立つ図書



【請求記号：492.91||Ab】

『エビデンスに基づく疾患別看護ケア関連図』  
改訂版

山本 則子 編集  
中央法規出版(2014.2)



## おすすめ図書 『エビデンスに基づく看護ケア関連図』シリーズ



『エビデンスに基づく症状別看護ケア関連図』改訂版

小坂橋 喜久代, 山本 則子 編集  
(2013.2)

【請求記号：492.91||Ko】



『エビデンスに基づく精神科看護ケア関連図』

川野 雅資 編著  
(2008.12)

【請求記号：492.927||Ka】



『エビデンスに基づく老年看護ケア関連図』

工藤 綾子, 湯浅 美千代 編集  
(2019.9)

【請求記号：492.929||Ku】

『エビデンスに基づく小児看護ケア関連図』 (2016.8) 【492.925||Ya】

『エビデンスに基づく呼吸器看護ケア関連図』 (2012.8) 【492.926||Eb】

『エビデンスに基づく脳神経看護ケア関連図』第2版 (2014.5) 【492.926||Eb】

『エビデンスに基づく循環器看護ケア関連図』 (2017.2) 【492.926||Eb】

『エビデンスに基づく糖尿病・代謝・内分泌看護ケア関連図』 (2015.11) 【492.926||Ni】

先輩たちに聞いた

# 実習で役立つ図書



『看護技術クイックノート』

石塚 睦子 著  
(プチナース)  
照林社(2021.6)

ナース服のポケットに入る  
サイズで、臨地実習でも  
使えるのでおすすめです。

看護学科3年  
N.N.さん

(教員執筆図書コーナー)  
【請求記号：492.91||Is】

おすすめ  
図書

『クイックノート』  
シリーズ



『看護学生クイックノート』第2版

石塚 睦子 監修  
プチナース編集部 編集  
(2014.11)

(教員執筆図書コーナー)  
【請求記号：492.91||Is】



『母性看護実習クイックノート』

上敷領 正子 著；池西 静江 監修  
(2018.5)

【請求記号：492.924||Ka】



今号の「図書館報掲載企画」にご協力いただいた上級生の皆様、  
ありがとうございました。

下級生の皆様、おすすめ図書は日々の学習にも大変役立ちます。  
コメントもあわせて、参考にしてみてください。(図書館)

## 新着図書紹介

## 医療系マンガ



相川 佳之理事長より医療系マンガをご寄贈いただきました。

『こころのナース夜野さん』全6巻 水谷 緑 著；山登 敬之 医療監修  
(ビッグコミックス) 小学館

『コウノドリ』全32巻 鈴ノ木 ユウ 著 (モーニングKC) 講談社  
など多数の医療系マンガが揃っています。

貸出できますので、ご利用ください。

### 編集 後記

猛暑も終わり、季節はやっと秋になりました。このたび、図書館に医療系マンガが増えました。秋の夜長に読書を楽しんでみませんか。

今号の特集は「国家試験に挑む!」です。先生方や卒業生の方々から学ぶ姿勢や心構え、勉強方法などをご紹介いただきました。ぜひご一読ください。

最後になりましたが、図書館報の原稿執筆にご協力いただきました皆様に心より感謝申し上げます。(長谷川)