

海風通信

発行者 : 学校法人 SBC東京医療大学
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)

国家試験！攻略のその先に

勉強と医療のブラックボックス	2-3
医学教育センター 教授	中島 琢磨
臨床で生きる学生時の学習	4-5
理学療法学科 2024年度卒業生	酒井 彩
大学生活と資格試験対策	6-7
整復医療・トレーナー学科 2024年度卒業生	千葉 顕士
国家試験を控えた皆様へ	8-9
看護学科 2024年度卒業生	風見 瑠奈
整復・トレーナー学科において教員を目指す後輩へ	10-11
整復医療・トレーナー学科 2023年度卒業生	高野 駿
新刊案内	12
図書館私の居場所	13
スタディールーム・グループ研究室の予約がオンラインに！	14-15
電子資料を使いこなそう！	16

電子版の図書館報、バックナンバーをご覧になりたい方は、右のQRコードからご利用ください。



勉強と医療のブラックボックス

医学教育センター 教授 中島 琢磨

専門職を目指し、国家試験に合格するために、毎日「辛(つら)い」勉強を頑張っている。

でも、遊びたいし、社会人になったらできないことも、いっぱい経験したい。医療系以外の大学に通っている友達、楽しそうだな・・・。

だよねぇ。

医療は人の命や人生を守り、支える仕事。中途半端な知識や思いでは務まらない。

身体の部位の膨大な名前も、動きも、役割も、ぜんぶ頭に入れて。

どこにどんな異常があったら、この症状が出るのか。

その症状を軽くするには、身体のどの部分をどう修正すればいいのか。

この人の心の痛みを、身体の痛みを、どうやったら軽くできるのか。

身体のことも、心のことも、全部引き受けなくちゃ、1人のひとを治し、癒し、支えることは難しい。

もっとも、日本の医療では、「治療」できるのは医師だけ。診察、診断、投薬はすべて医師の判断と行為だ。コ・メディカルと呼ばれる立場では、どんなに頑張っても「治療の補助」の役割しか与えられない。整復師や鍼灸師の場合は「治療」ではなく「施術」と呼ばれる。

何だかなあ。

頑張って医学の知識を学び、それを応用できるようになっても、治療じゃないんだ・・・。

自信を持って下さい！

医師1人では、入院患者さんの身体の状況変化を細かく把握することも、転帰にかかわる精神的なケアを十分に行うこともほぼ無理です。どうしたってコ・メディカルの力が必要です。患者さんの転帰について言えば、投薬による化学療法中心になりがちな医師の「治療」に対し、整復師や鍼灸師による「施術」のほうが良い場合もあります。

それに、お医者さんと言っても、大変優れた知識と経験を持って、いろいろな症状を総合的に診断して治療できるひとから、経験も浅く知識も不十分だけど

現場で頑張っているひともいます。お医者さんの判断が至らなかったために命を落としそうになった患者さんが、コ・メディカルの気付きによって助かることだってあるのです。

それだけじゃありません。

医学の基礎となる健康のしくみは、わからないことがいっぱいです。余命宣告されたがんの患者さんが、治療もほとんどしないのに治ってしまったり、怪我の治癒速度や痛みの感じ方に、同じ年齢や健康状態で比べても大きな個人差があったり。

これらのほとんどが免疫の働きや、細胞増殖に関わる遺伝子の働き方の違いによって起こると考えられ、一部はそのことが証明されていますが、ほとんどわかっていません。精神状態が運動機能や病気からの回復力に及ぼす影響だって、よくわからないのです。

考えてみてください。

今この瞬間だって、世界の医学系大学院や研究所で何千人、何万人ものエキスパート研究者が、寝る間も惜しみ休日も取らずに、医学のブラックボックス(わかっていない真実)を解明しよう、新しい確かな治療法を開発しようと、実験を繰り返しているのです。それだけ、医学の世界はわからないことだらけ。そして、そのことは、医師の目の届かないところで患者さんや「健康な」人々に接する、コ・メディカルや整復師・鍼灸師、そしてアスレティックトレーナーの気付きが求められていると言うことを示しています。



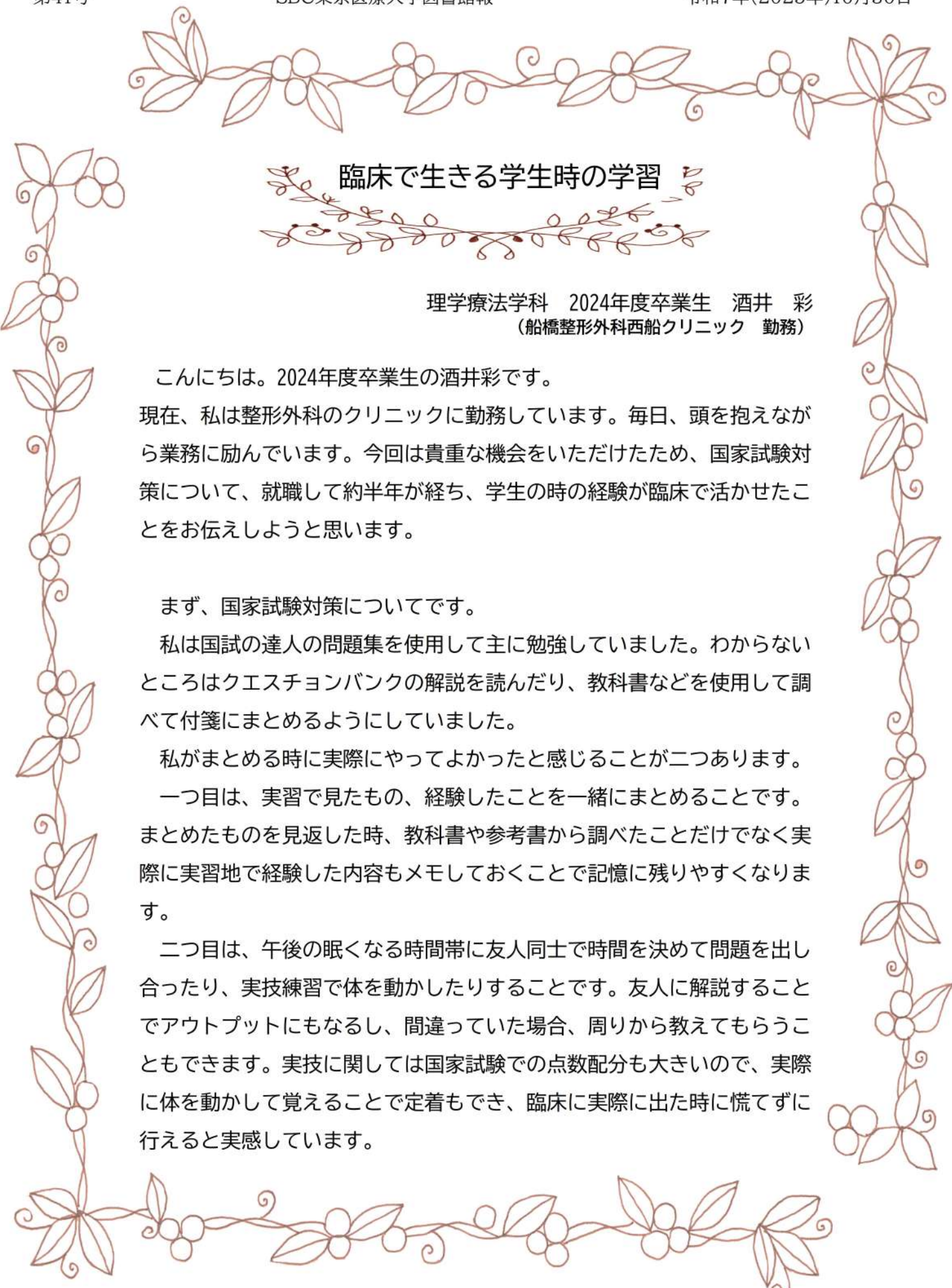
そんな大袈裟な！って思わないで下さい。

専門のエキスパートが血眼になって探して見つからないことって、患者さんの小さな変化から見つかることもよくあるのです。「異様に健康なひと」や大谷翔平選手を見て、「わ、モンスターだ！」と驚いていないで、「何でこの人はこんなに強いんだ？」と考えることも大事です。

皆さんの行く先には、健康の問題で大変な思いをしている人々、苦しんでいる人々が大勢待っています。そのお一人お一人を助けるとともに、小さな気付きを共有することによって、目の前の患者さんだけでなく、世界中の何千人、何万人のひとの人生を支えることが、皆さんに与えられた大きな可能性です。

そのチャンスを生かすためにも、ヒトの身体や心のしくみやメカニズムを、解剖学や生理学、免疫学や薬理学などと結びつけて考える習慣を身につけましょう。

メカニズム: 体内で起こるさまざまな働きや動き、がリアルに考えられるようになると、暗記も含めて、勉強はとてもおもしろくなるし、将来驚くほど役に立つはずです。

A decorative floral border in a light red color surrounds the text. It features a central horizontal vine with leaves and small flowers, and vertical vines on the left and right sides, also with leaves and flowers. The bottom of the page has a horizontal vine with leaves and flowers.

臨床で生きる学生時の学習

理学療法学科 2024年度卒業生 酒井 彩
(船橋整形外科西船クリニック 勤務)

こんにちは。2024年度卒業生の酒井彩です。
現在、私は整形外科のクリニックに勤務しています。毎日、頭を抱えながら業務に励んでいます。今回は貴重な機会をいただけたため、国家試験対策について、就職して約半年が経ち、学生の時の経験が臨床で活かせたことをお伝えしようと思います。

まず、国家試験対策についてです。

私は国試の達人の問題集を使用して主に勉強していました。わからないところはクエスチョンバンクの解説を読んだり、教科書などを使用して調べて付箋にまとめるようにしていました。

私がまとめる時に実際にやってよかったと覚えることが二つあります。

一つ目は、実習で見たもの、経験したことを一緒にまとめることです。まとめたものを見返した時、教科書や参考書から調べただけでなく実際に実習地で経験した内容もメモしておくことで記憶に残りやすくなります。

二つ目は、午後の眠くなる時間帯に友人同士で時間を決めて問題を出し合ったり、実技練習で体を動かしたりすることです。友人に解説することでアウトプットにもなるし、間違っていた場合、周りから教えてもらうこともできます。実技に関しては国家試験での点数配分も大きいので、実際に体を動かして覚えることで定着もでき、臨床に実際に出た時に慌てずに行えると実感しています。

国家試験が近づいてくるにつれて、点数が伸び悩んだり、就職活動のことや実習期間中だったり、やる気がなかなかでない時期もあると思います。結果はすぐに出ないかもしれませんが、今頑張っていることは必ずついてくるので諦めずに頑張ってください！

最後に、学生の時の経験が臨床で活かしたことを少しだけお伝えします。私が勤務しているクリニックでは、大学の整形外科の講義で勉強する疾患や術後早期、高齢者からスポーツ復帰を目指す学生やアスリートなど幅広い疾患と年齢層の患者様がいます。

まだ慣れないことやわからないことも多く落ち込むことも多いですが、自分で勉強したり、先輩方に考え方や治療技術などアドバイスをもらいながら日々、臨床を行っています。

学生の時の経験が活かせたと実感したことは、実技練習です。学生の時、講義内で行った治療方法を講義中や放課後に先生に教えていただいたことで臨床に活かすことができていると実感しています。

国家試験対策についてと学生の時の経験が臨床で活かしたことについてお伝えしましたが、一人一人、自分に合った勉強法があると思います。今回、お伝えしたことが少しでも皆さんの参考になれば幸いです。自分の目標に向かって頑張ってください！応援しています。

実習のための本、各種あります。
行くまでに読んで準備する。
行ってから不足していた知識
を補う。どちらも大切！



「臨床実習生・若手PTの
ための理学療法実践ナビ
運動器疾患編」

園部俊晴執筆【著】
運動と医学の出版社
【請求番号：493.6/So】

セラピストの「こんな本がほしかった」が満載



大学生活と資格試験対策

整復医療・トレーナー学科 2024年度卒業生
千葉顕士

私は高校生の時にハンドボールのトレーナーを目指していました。アスレティックトレーナーだけではなく柔道整復師やCSCSなども幅広く学ぶことができ、その分トレーナーとしての強みが増えると考え、整復医療・トレーナー学科に入学し、今年の2025年に卒業しました。現在は整形外科クリニックで働きながら大学や社会人のハンドボールチームでトレーナー活動を行っています。これまでの私が大学生活や資格取得に向けた取り組みの中で得たことを紹介します。読んだ方にとって少しでも参考になれば幸いです。

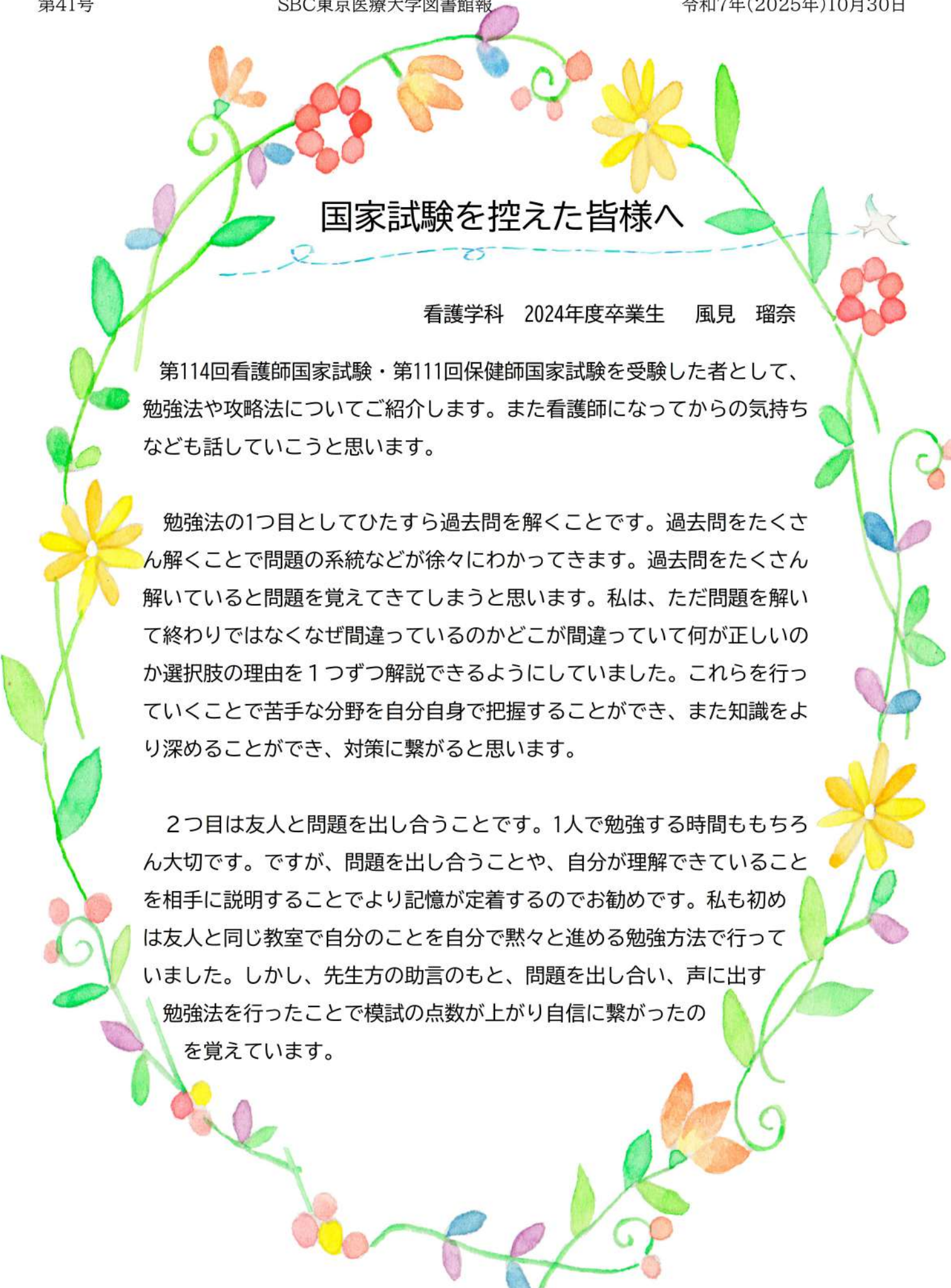
まず資格試験について私が一番やってよかったと思ったことは、友達と問題を出し合うことでした。私と友達では重要と考えることが異なり、問題を出し合うことで、抜けていた部分に気づくことができました。他にやってよかったことは、人に説明できるように勉強することです。医療のことは暗記が多いと思いますが、生理学の流れなど人に説明できるようになると、理解が深まったり、新たな疑問が生まれたりしました。説明が難しい時は、先生や分かる人に教えてもらい、自分なりに理解して確認することもありました。

資格試験を受ける時は一人ですが、それまで互いに励まし合い同じ目標に向けて頑張れるのが大学生の強みだと思います。

大学生活を過ごす上で私が意識していたことが二つありました。それは、「勉強と遊びの両方を大切にすること」と「多くの経験すること」です。勉強に集中することも大切ですが、友達と過ごす時間で得られることも沢山あり、気分転換だけではなく人としても成長することができたと感じています。そして多くの経験をするために学友会、オープンキャンパススタッフ、フィジーク・ボディビル大会への出場など、様々なことに挑戦するようにしました。それらをきっかけに学びや経験だけではなく、新たな人間関係も築くことができました。最初は悩んでも、一歩踏み出せば得られるものは想像以上に大きく、今になって振り返ると「もっと挑戦しておけばよかった」と思うこともあります。そのため少しでも悩むことがあれば挑戦してみしてほしいです。

大学生活はとても特別な時間だったと、社会人になって改めて実感しました。毎日大学に集まり、同じ方向に進む仲間と頑張ることができる環境はとても恵まれていたと思います。日々の勉強やアルバイトで忙しいと思いますが、考え方を少し変えるだけで学生生活はより充実したものになると思います。





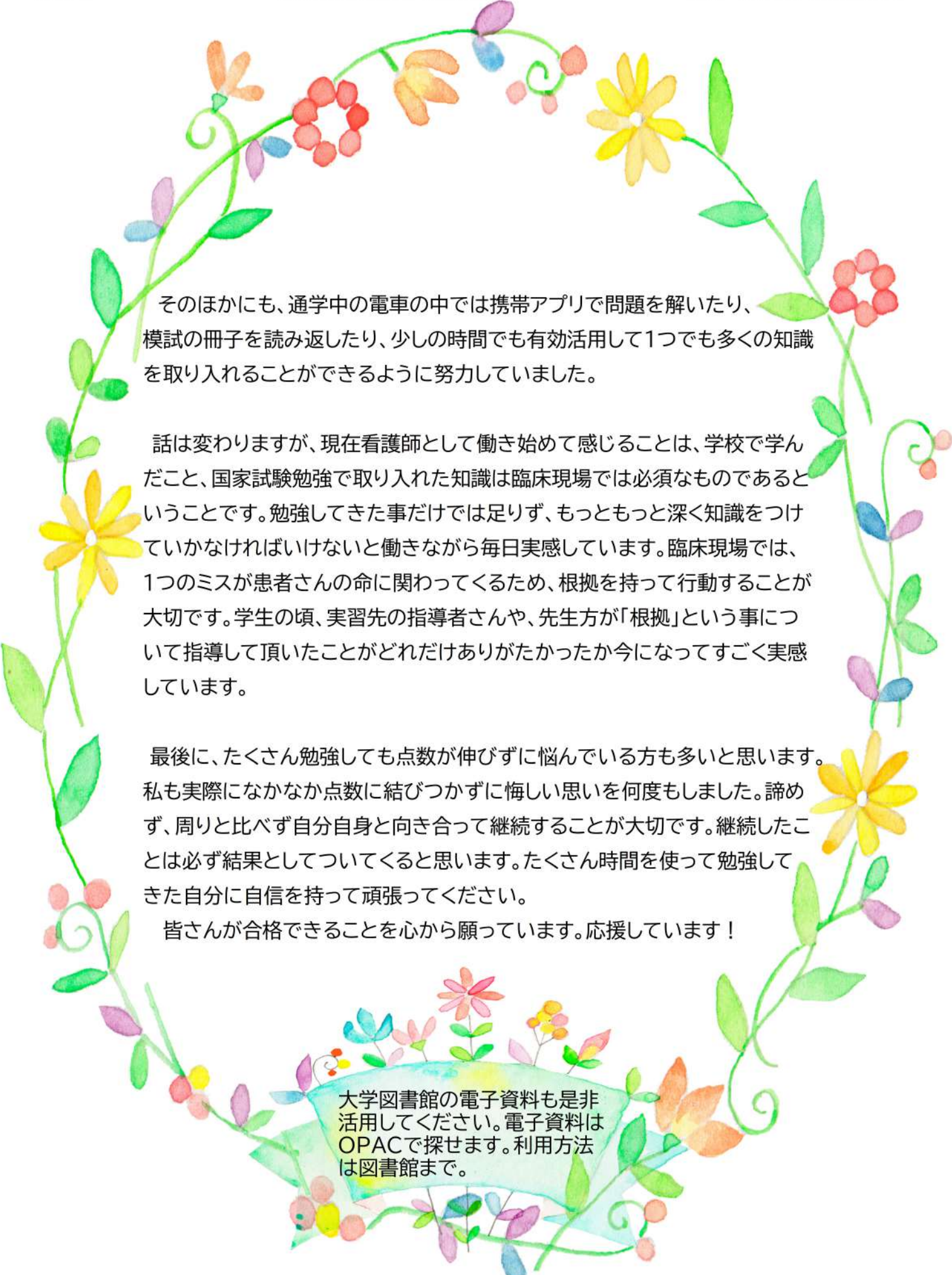
国家試験を控えた皆様へ

看護学科 2024年度卒業生 風見 瑠奈

第114回看護師国家試験・第111回保健師国家試験を受験した者として、勉強法や攻略法についてご紹介します。また看護師になってからの気持ちなども話していこうと思います。

勉強法の1つ目としてひたすら過去問を解くことです。過去問をたくさん解くことで問題の系統などが徐々にわかってきます。過去問をたくさん解いていると問題を覚えてきてしまうと思います。私は、ただ問題を解いて終わりではなくなぜ間違っているのかどこが間違っていて何が正しいのか選択肢の理由を1つずつ解説できるようにしていました。これらを行っていくことで苦手な分野を自分自身で把握することができ、また知識をより深めることができ、対策に繋がると思います。

2つ目は友人と問題を出し合うことです。1人で勉強する時間ももちろん大切です。ですが、問題を出し合うことや、自分が理解できていることを相手に説明することでより記憶が定着するのでお勧めです。私も初めは友人と同じ教室で自分のことを自分で黙々と進める勉強方法で行っていました。しかし、先生方の助言のもと、問題を出し合い、声に出す勉強法を行ったことで模試の点数が上がり自信に繋がったのを覚えています。



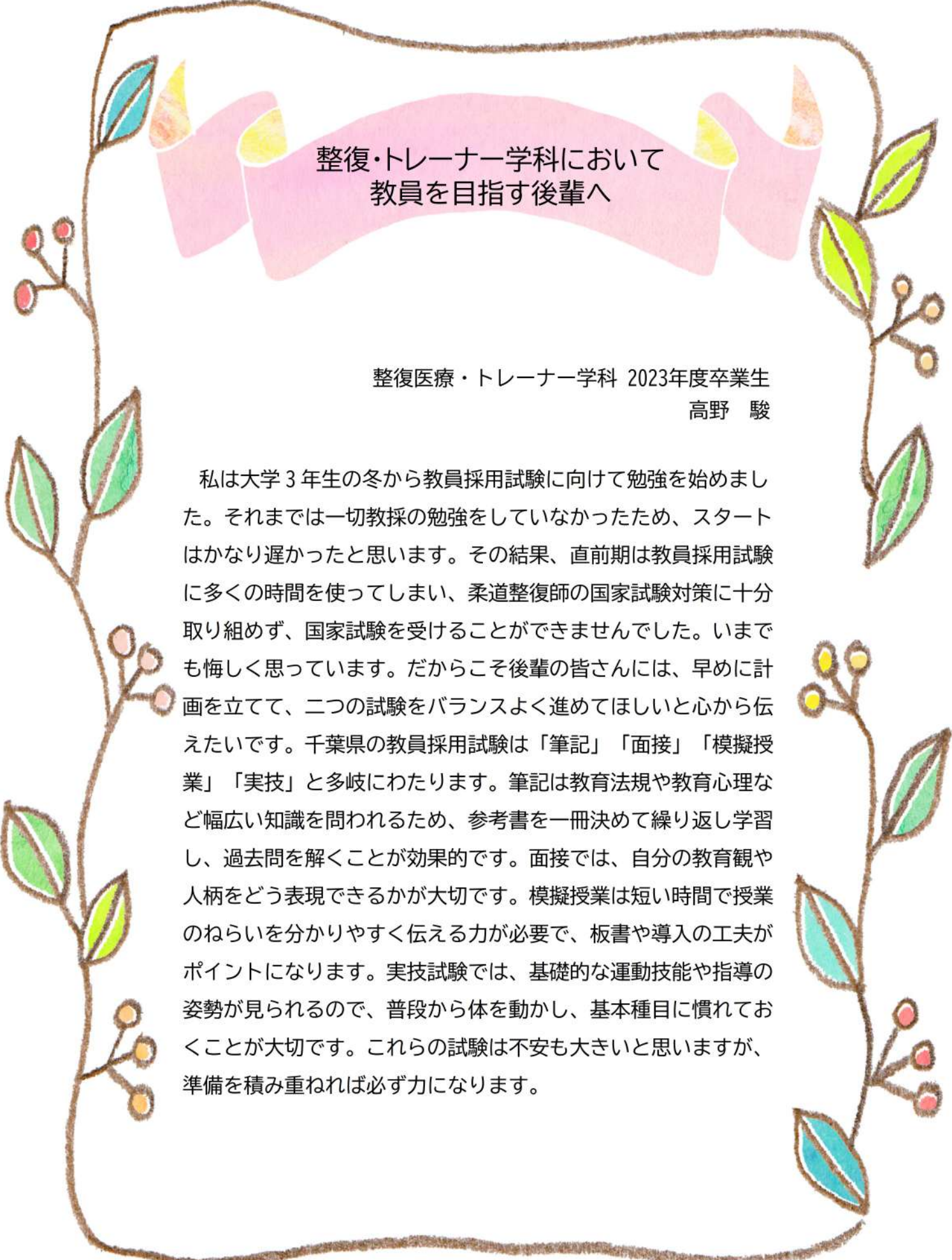
そのほかにも、通学中の電車の中では携帯アプリで問題を解いたり、模試の冊子を読み返したり、少しの時間でも有効活用して1つでも多くの知識を取り入れることができるように努力していました。

話は変わりますが、現在看護師として働き始めて感じることは、学校で学んだこと、国家試験勉強で取り入れた知識は臨床現場では必須なものであるということです。勉強してきた事だけでは足りず、もっともっと深く知識をつけなければいけないと働きながら毎日実感しています。臨床現場では、1つのミスが患者さんの命に関わってくるため、根拠を持って行動することが大切です。学生の頃、実習先の指導者さんや、先生方が「根拠」という事について指導して頂いたことがどれだけありがたかったか今になってすごく実感しています。

最後に、たくさん勉強しても点数が伸びずに悩んでいる方も多いと思います。私も実際になかなか点数に結びつかずに悔しい思いを何度もしました。諦めず、周りとは比べず自分自身と向き合って継続することが大切です。継続したことは必ず結果としてついてくると思います。たくさん時間を使って勉強してきた自分に自信を持って頑張ってください。

皆さんが合格できることを心から願っています。応援しています！

大学図書館の電子資料も是非活用してください。電子資料はOPACで探せます。利用方法は図書館まで。



整復・トレーナー学科において 教員を目指す後輩へ

整復医療・トレーナー学科 2023年度卒業生
高野 駿

私は大学3年生の冬から教員採用試験に向けて勉強を始めました。それまでは一切教採の勉強をしていなかったため、スタートはかなり遅かったと思います。その結果、直前期は教員採用試験に多くの時間を使ってしまい、柔道整復師の国家試験対策に十分取り組めず、国家試験を受けることができませんでした。いまでも悔しく思っています。だからこそ後輩の皆さんには、早めに計画を立てて、二つの試験をバランスよく進めてほしいと心から伝えたいです。千葉県の教員採用試験は「筆記」「面接」「模擬授業」「実技」と多岐にわたります。筆記は教育法規や教育心理など幅広い知識を問われるため、参考書を一冊決めて繰り返し学習し、過去問を解くことが効果的です。面接では、自分の教育観や人柄をどう表現できるかが大切です。模擬授業は短い時間で授業のねらいを分かりやすく伝える力が必要で、板書や導入の工夫がポイントになります。実技試験では、基礎的な運動技能や指導の姿勢が見られるので、普段から体を動かし、基本種目に慣れておくことが大切です。これらの試験は不安も大きいと思いますが、準備を積み重ねれば必ず力になります。

一方で、柔道整復師の国家試験は膨大な暗記が中心です。私自身は教採に集中しすぎて国家試験対策が後手に回ってしまいましたが、後輩の皆さんには「毎日少しの時間でも基礎科目に触れる」ことを強く勧めます。例えば、朝は国家試験の暗記（解剖や生理）、夜は教採対策（面接や模擬授業準備）というように時間帯で切り替えると両立しやすくなります。コツコツ続けることが、最後には大きな力になります。

そして何より大学時代に磨いてほしいことは「コミュニケーション力」です。面接や模擬授業ではもちろん、教員になってからも、人と関わる力は大きな武器になります。普段から先生方や先輩、同級生、後輩など、さまざまな年代の人と話してみてください。相手に合わせて伝える・聞く力は、試験だけでなく、社会に出てからも必ず役立ちます。

二つの試験を同時に準備するのは決して楽ではありません。ですが、「教員になりたい」「国家資格を必ず取る」という強い思いを持って進めば、必ず道は開けます。努力は裏切りません。途中で不安になったり、苦しくなったりする時もあるかもしれませんが、その一步一步が確実に未来につながっています。どうか自分を信じて挑戦してください。皆さんの頑張りが必ず実を結ぶことを、心から応援しています。



「教員養成セミナー」や「教職課程」は、教員採用試験対策には必須の情報もりだくさん。もちろん、教育論や社会問題など、幅広く人間や社会に関する本を読んでおくと面接でも現場でもあなたを支えてくれます。

新刊紹介

読む！
感じる！
考える！
心の進化を深めよう。



「イラストでわかる
高齢者のからだ図鑑」

稲川利光【監】
Gakken
【請求番号:493.18/In】



「こころの健康がみえる」

医療情報科学研究所【編】
メディックメディア
【請求番号:492/By/16】



カシリーズ大学生の学びをつくる
「ハタチまでに知っておきたい
性のこと」

橋本紀子 田代美江子 関口久志【編】
大月書店
【請求番号:367.9/Ha】

茂木先生も
執筆されています。

実習前に読む？ 経験してから読む？
よりよい臨床のために…。

町田先生の執筆図書



「臨床にダイレクトにつな
がる循環整理」

E.Klabunde【著】
羊土社
【請求番号:491.32/Ki】



「今日から触れる
筋肉の教科書」

町田志樹【著】
ヒューマン・プレス
【請求番号:491.16/Ma】



「英検2級
過去6回全問題集」

旺文社【編】
旺文社
【請求番号:830.79/Ei】

「これからの医療従事者に、英語力は
マスト。将来の仕事の為に2級レ
ベルは修得しておきたい。」



「猫を
処方いたします」

石田祥【著】
PHP文芸文庫
【請求番号:913.6/Is】

「だいたいの悩みは猫で治りますから」
京都を舞台に人と猫の絆を描くハ
ートフルストーリー。癒しが欲しいときに。



スタディールーム・グループ研究室的の予約がオンラインになりました！

スタディールームの予約方法



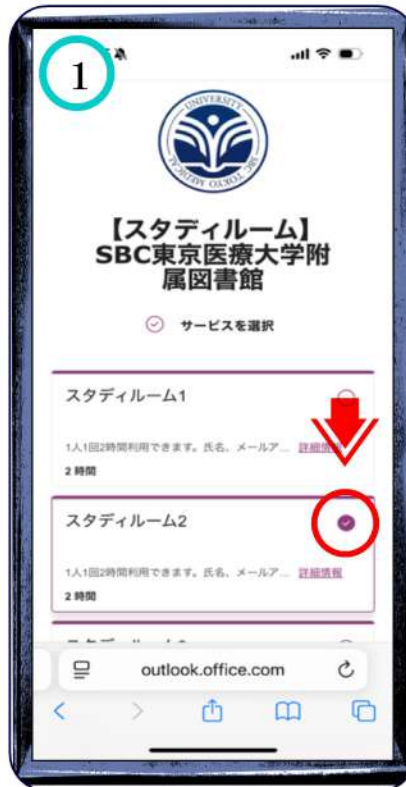
スタディールームの予約はこちらから

IDは【……@sbctmu.ac.jp】
パスワードは大学PCのログインと同じ。
※ログインできないときは図書館まで

①予約したい部屋の右にある○印をクリック。

②日時を選択し、時間をクリック。
※当日を含め3日間予約可能です。
※既に予約済の時間は選択できません。

③氏名、メールアドレス、学籍番号を入力して、「予約」をクリック。



④予約確認画面がでます。その後の予約確認は、下のQRコードからoutlookで

⑤予約時間15分前にメールでリマインダー通知が届きます。



大学契約の
電子資料は、
大学のPCから
利用可能

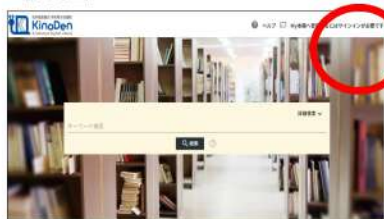
電子資料を使いこなそう！

OPAC検索が
便利！



電子書籍

和書 KinoDen



洋書 Proquest Ebook



自宅でも
実習でも
読めます

マイアカウントを
作ってログイン！

KinoDenはアプリbreaderを
インストール！
eBookは図書館HPから開いて、
マイアカウントでログインすれば、
自分のスマホやノートPCからで
も読むことができます。

電子 ジャーナル

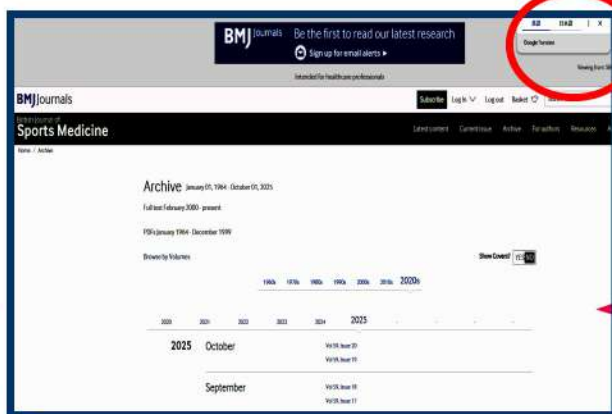
OPACで
電子ジャーナルを検索。

URLアドレスをクリック
するとそのジャーナルの
閲覧画面に移ります。

Advances in nursing science (電子ジャーナル)	
Adv. nurs. sci (Online) Advances in nursing science (Online) ANS	
2022-2024	
Lippincott Williams & Wilkins	
▼詳しい情報を照る	
追加編号コード	20 (Journal Web(電子ジャーナル))
雑誌コード	Z0000856
雑誌名1	Advances in nursing science (電子ジャーナル)
雑誌名2	Adv. nurs. sci (Online) Advances in nursing science (Online) ANS
掲載年	45-47
掲載年	2022-2024
発行機関	季刊
刊行頻度	Lippincott Williams & Wilkins
刊行区分	洋雑誌
刊行	Description based on printout of online display of: Vol. 34, no. 4 (Oct./Dec. 2011); Description based on p display of: Vol. 34, no. 4 (Oct./Dec. 2011); Title from title screen Access: via WWW Title on cover (print) Advances in nursing science
NAACISコード	AA12549300
ISSN1	15505014
刊行	2024年12月号の終了時に全文掲載できる(要約版)を要す。
URLアドレス	http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&NEWS=n&CSC=Y&PAGE=bookID=ov&AN=00012272-000000000-00000
電子ジャーナルの閲覧はこちらをクリック (要約版)	

日本語翻訳も
選択できます。

電子ジャーナルが
開きました。
読みたい号を
クリック



最新号

2025年10月・第59巻・20



準備し始める

雑誌と書籍 — オランダスポーツ医学60年 (2025年10月10日) 無料

AIとデータ駆動型医療: HPAの未来を予測する (2025年9月10日)

社説

ランニング運動を妨げることは精神健康に悪影響を及ぼす (2025年9月9日)

エリートアスリートへの安全、健康、持続可能な参加のための枠組み (2025年8月6日)

オランダスポーツ医学60年: オランダスポーツ医学60年 (2025年10月10日) 無料

AIとデータ駆動型医療: HPAの未来を予測する (2025年9月10日)

社説

ランニング運動を妨げることは精神健康に悪影響を及ぼす (2025年9月9日)

エリートアスリートへの安全、健康、持続可能な参加のための枠組み (2025年8月6日)

オランダスポーツ医学60年: オランダスポーツ医学60年 (2025年10月10日) 無料

AIとデータ駆動型医療: HPAの未来を予測する (2025年9月10日)

社説

ランニング運動を妨げることは精神健康に悪影響を及ぼす (2025年9月9日)

エリートアスリートへの安全、健康、持続可能な参加のための枠組み (2025年8月6日)

オランダスポーツ医学60年: オランダスポーツ医学60年 (2025年10月10日) 無料

AIとデータ駆動型医療: HPAの未来を予測する (2025年9月10日)

社説

検索したい号が開き
ました。中から読みた
い論文をクリック、ダ
ウンロードして活用し
てください。

今年も先輩方から、国試に挑む皆様へのエールをいただきました。医療系の本学の皆様には避けて通れない
試験ですが、必ず皆さんの将来を支えてくれるはず。図書館を活用して見事乗り越えてください。(木村)