海風通信

発行者：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）

第44号

44号 目次

【特集】国家試験に挑む！

私の国家試験攻略法
理学療法学科 2025年度卒業生 佐藤 圭悟 …… 2−3

整復医療・トレーナー学科の後輩の皆さんへ
整復医療・トレーナー学科 2025年度卒業生 岩田 梨央 …… 4−5

「追い込み」と「休息」究極のバランスを求めて
整復医療・トレーナー学科 2025年度卒業生 吉川 永樹 …… 6−7

私の勉強方法 ―国家試験合格・学生生活の充実を目指して―
看護学科 2025年度卒業生 清水 良平 …… 8−9

雑誌論文を探しましょう ―医中誌Webでの探し方― …… 10−15

新着図書紹介 ／ 編集後記 …… 16

SBC東京医療大学附属図書館HP

◀ 図書館報の閲覧ができます。図書館HPへGo!

私の国家試験攻略法

理学療法学科　2025年度卒業生　佐藤　圭悟

これから理学療法士国家試験を迎える皆さんに、私が受験勉強を通して大切だと感じたことをお伝えします。私が学習の中心にしていたのは、繰り返し問題に取り組むことと、友人との復習です。私の経験が少しでも参考になればうれしいです。

私はATの資格取得も目指していたため、11月まではATの筆記試験に向けて勉強していました。過去問を繰り返し解くほか、友人と問題を出し合い、わからないところは一緒に話し合いながら確認していました。

ATの筆記試験を終えてからは、本格的に国家試験の勉強に取り組みました。「リハドリル」で問題を繰り返し解くことに加え、友人と確認し合うことも大切にしていました。問題を解きながら自分の理解を確かめ、特に苦手な内容は何度も復習するようにしていました。

一度解けた問題でも、時間がたつと答えに迷ってしまうことがあります。そのため、正解できたかどうかだけでなく、答えに至る理由や、その背景にあるメカニズムを理解することを意識していました。一度ですべてを覚えようとするのではなく、曖昧なところをその都度確かめ、繰り返し取り組むことが、知識の定着につながると感じました。

友人と一緒に勉強するときは、お互いにわからないところや間違えやすいところを確認し合っていました。友人がつまずいている内容を一緒に考える時間は、自分にとってもよい復習になりました。どこで迷ったのかを確認し、関連する内容を振り返ることで、自分の理解を見直すきっかけにもなりました。教えてもらうだけでなく、お互いに考え、確かめ合いながら理解を深められることが、友人と学ぶ良さだと思います。

国家試験の勉強は、楽なことばかりではありません。私自身、何度も同じところで間違えたり、なかなか覚えられなかったりして、嫌になることもありました。それでも、理解できたときや正解できたときの達成感が、勉強を続ける励みになりました。こうした学習を積み重ね、ATと理学療法士の両方の資格を取得することができました。

友人と支え合うことは大切ですが、最後に頑張るのは自分自身です。周囲の支えを力にしながら、自分の課題に向き合い、努力を積み重ねていってください。皆さんがこれまでの努力を発揮できるよう、応援しています。



整復医療・トレーナー学科の後輩の皆さんへ

整復医療・トレーナー学科　2025年度卒業生　岩田　梨央

これから教員採用試験に挑む皆さんにとって、この1年はかなりハードな期間になると思います。本気で合格、卒業を目指すなら、自分にとって本当に必要な資格を見極めて選択することが大切です。アスレティックトレーナー（AT）やストレングスコンディショニング（CS）などの資格は、資格そのものがなくても知識さえあれば、部活動の現場などで十分に教育者として活かせます。限られた時間をどこに注ぐべきか、判断してください。

試験日程の重複にも注意が必要です。教員採用試験の時期は、健康運動指導士の1回目試験と被り、健康運動指導士の2回目試験はCSの試験と重なります。私自身は「柔道整復師」「健康運動指導士」「教員採用試験」の3つに絞って受験し、最終的に2つの資格を持つ保健体育の教員になることができました。

教員採用試験の勉強は、2年の春頃から対策を始めました。3年時に前倒しで一次試験の筆記（教職教養・専門科目）に合格できたため、4年時の一次試験は小論文のみとなり、大学の授業やテストと無理なく両立できました。4年時に一次試験からすべて受けるとなると、教育実習や定期テストと重なるため、かなり苦しくなると思います。また、教育実習の場を最大限に利用することが合格の近道だと私は思います。実習先の先生方から現場での考え方を詳しく聞いておくと、小論文や面接に具体性が生まれます。やる気を示せば、面接官の経験がある校長先生が面接練習をしてくださることもあります。一次試験の結果が出てから練習を始めたのでは遅すぎます。7月頃から各種目の経験者の友人や先生に協力してもらい、早めに練習を始めておきましょう。練習を行っている時も試験監督の方がみているので、完璧な実技だけでなく、児童・生徒への指導のポイント、挨拶や作法などのマナーも心得ておくとより良いと思います。人柄重視の側面も大きいです。圧迫面接に感じる質問をされても割り切り、焦らず笑顔で自分らしい答えを返してください。（ちなみに私は「美味しいものをいっぱい食べる」と答えて乗り切りました笑）。詳細は先生に預けてあるのでぜひ参考にしてください。

教員採用試験が終わったら、各資格の勉強、そして最大の山場である柔道整復師の国家試験対策です。採用試験に合格するとモチベーションが下がりがちになりますが、「卒業できないとすべてが無意味になる」ということを絶対に忘れないでください。死ぬ気で卒業試験を突破しましょう。卒業試験に受かると一気に気が抜けますが、これほど勉強に集中できる時間は人生でこの1年しかありません。4月になったらすぐ授業が始まります。1発目から自ら授業を行わなければいけないので、配属先が決まったら一番初めに何の種目をやるのかを聞いておき、ある程度の構成を考えておきましょう。4年間で学んだ教職の内容だけではもちろん、通用しません。受け持つことになった部活動のことや、配属先の学校のことを調べておくのもよいと思います。

「知識があるだけ」と「資格を持っている」のでは、将来生徒から寄せられる信頼度が全く違います。SBC東京医療大学で教員を目指す学生は多くはありませんが、決して1人で抱え込まず、友人や先生など周りをどんどん巻き込み、頼れるものはすべて頼ってください。皆さんが努力を実らせ、夢を叶えることを心から応援しています！同じ職場で働けることが楽しみです★

【 教員採用試験の対策にご活用ください。 配架場所：和雑誌（教養）】



『教員養成セミナー』2026年10月号
時事通信出版局



『教職課程』2026年10月号
協同出版

「追い込み」と「休息」究極のバランスを求めて

整復医療・トレーナー学科　2025年度卒業生　吉川　永樹

はじめまして。今年度からSBC整形外科クリニックに入職いたしました、吉川永樹と申します。私は大学入学を機にウエイトトレーニングの魅力に取り憑かれ、在学中の4年間、トレーニングと徹底した食事管理を継続してきました。今回はこのような貴重な機会をいただきましたので、私が実践していた「勉強とトレーニングを両立させるためのタイムマネジメントと学習法」についてご紹介させていただきます。

突然ですが、皆さんの日々の生活には、メリハリのある「追い込み」と「休息」がありますか。私の学生時代は、まさに勉強とトレーニングに明け暮れる毎日でした。そのような多忙な日々の中でも、脳と身体を共に成長させられたのは、自分を極限まで追い込む時間と、適切な休息の時間を明確に区別していたからだと確信しています。トレーニーの皆さんならよくご存知の通り、筋肉を大きく育てるためには、全力で追い込むことと同等に、十分な休息が欠かせません。これは脳のメカニズムも同様です。学力を伸ばし、知識を定着させるためには、集中して勉強に打ち込む時間と、脳を休める時間の双方が大切であると考えます。

まずは頑張る時間と睡眠時間のバランスに注意を払いましょう。私自身、夜遅くまで勉強した結果、翌朝起きられずに集中力を欠いてしまい、前日に覚えたはずの内容が全く頭に入っていなかったという苦い経験があります。日々新しい知識をインプットしなければならない環境において、自分にとっての最適なバランスを見つけ、規則正しい生活リズムを維持すること。これこそが、国家試験合格への最重要事項であると私は考えています。

1日中ずっと勉強に集中できるという人は、ほんの一握りではないでしょうか。私も決して器用なタイプではなかったため、こまめに休憩を挟む工夫をしていました。具体には、25分間集中して勉強し、5分間休憩するというサイクルを繰り返す方法です。時々50分勉強・10分休憩などに時間を変更し、飽きが来ないよう工夫していました。ここで最も重要なポイントは、休憩時間には本当に何もしないということです。休憩中にスマートフォンを触ってしまうと、脳が情報を処理し続けてしまい、次の勉強時間に集中力を取り戻すのが難しくなります。休憩時は静かに目をつむるなどして、脳を完全に休ませてあげてください。

実際の学習内容に関しては、教科書を読み込むよりも、過去問や大学の補講プリントの問題をひたすら解くアウトプット型の勉強を中心にしていました。問題演習を重ねる中で、わからない箇所が出てきたときは、先生方や友人に積極的に質問してその場で解決していました。また、国家試験の多くは4者択一などの選択式です。問題を解く際は、単に正しい選択肢を選ぶだけでなく、残りの3つの選択肢は、なぜ間違っているのかまで説明できるように徹底しました。

大学生活は、自分の努力次第で趣味も学業も高いレベルで両立させることができます。時間を言い訳にせず、自分をコントロールすることが成功への近道です。私の経験が、少しでも皆さんの充実した学生生活と、その先にある夢の実現の参考になれば幸いです。応援しています。



私の勉強方法 ―国家試験合格・学生生活の充実を目指して―

看護学科　2025年度卒業生　清水　良平

【国家試験攻略法】

国家試験の攻略法は、結論から言うと自分を信じることだと思います。なぜなら、周りの勉強法や成績の良い人、SNSの投稿を見て、自分の勉強方法で大丈夫なのかと不安になると思います。しかし、そこで勉強方法を変えると、かえって迷走してしまいます。自分の苦手分野や長所・短所を一番理解しているのは自分自身なので、まずは自分が信じた方法を貫くことが一番の攻略法だと思います。また、すべてを完璧にするのではなく、正答率の高い問題を確実に取れるようにすることが大切です。正答率の低い問題は多くの人が解けていない問題なので、解けたらラッキーくらいの気持ちで大丈夫だと思います。

【私の勉強法】

私は正直、勉強が嫌いですし、できる限り楽をしてプライベートも充実させたいタイプでした。なので、レビューブックもインデックスを貼って満足し、ほとんど開いていません。そんな私の勉強法が参考になるのかわかりませんが私が行った勉強方法は12月初旬までに看護roo! の必修問題を全て1回は解き、その後はQBの一般問題を1周しました。1周目はどんなに時間かかってでも問題の正解・不正解だけでなく、正解していても解説を読み、自分の理解と一致しているかを確認することを意識しました。その後は1日2年分程度の過去問と、1日1領域の復習を行いました。必修は全て終えた後も、毎日最低50問は絶対解いていました。最後に私は知識を単独で覚えるのではなく、疾患→症状→検査値→必要な看護のように関連付けて覚えることを意識していました。

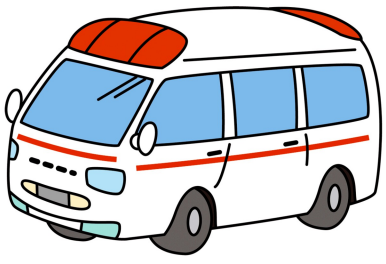
【大学生活を楽しむために】

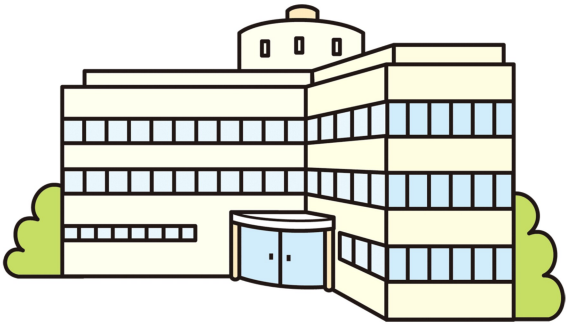
私は勉強や実習だけの大学生活にはしたくなかったので、Webデザインの外部サークルに参加したり、4年生の12月に海外へ旅行したり、保健師選考を記念受験したりと、いろいろなことをしてきました。

看護師になるための勉強はもちろん大切ですが、今だからこそできることもあります。興味があることや挑戦できる環境があるなら、挑戦しながら遊び、リフレッシュすることも1つの方法だと思います。

【現在の仕事からの助言】

私は3次救急のICUで働いていますが、毎日分からないことしかないです。入社した時は分からないことが分からない状態でした。それでも、日々何かしらの学びを得て少しずつ成長しています。皆さんも焦らず、目の前にあることを1つずつ解決していけば大丈夫です。なので、実習は職場体験だと思えば良いと今だから思います。決して適当で良いというのではなく、各領域でどのようなアセスメントをして看護につなげているのかを知り、学ぶことが看護師になってから大切だと感じます。なので、とりあえず国家試験に合格することを考えそのあとのことは何とかなります。





雑誌論文を探しましょう —医中誌Webでの探し方—

データベースを使って雑誌論文を探してみましょう。
「医中誌Web」は、医学中央雑誌刊行会が提供する医学文献情報のインターネット検索サービスです。

【医中誌Webへのアクセス方法】
① SBC東京医療大学附属図書館のホームページを開いてください。
② 「データベース・電子ジャーナル・電子書籍」をクリックしてください。
③ 【学内専用】「医中誌」のバナーをクリックしてください。

検索画面：キーワード検索

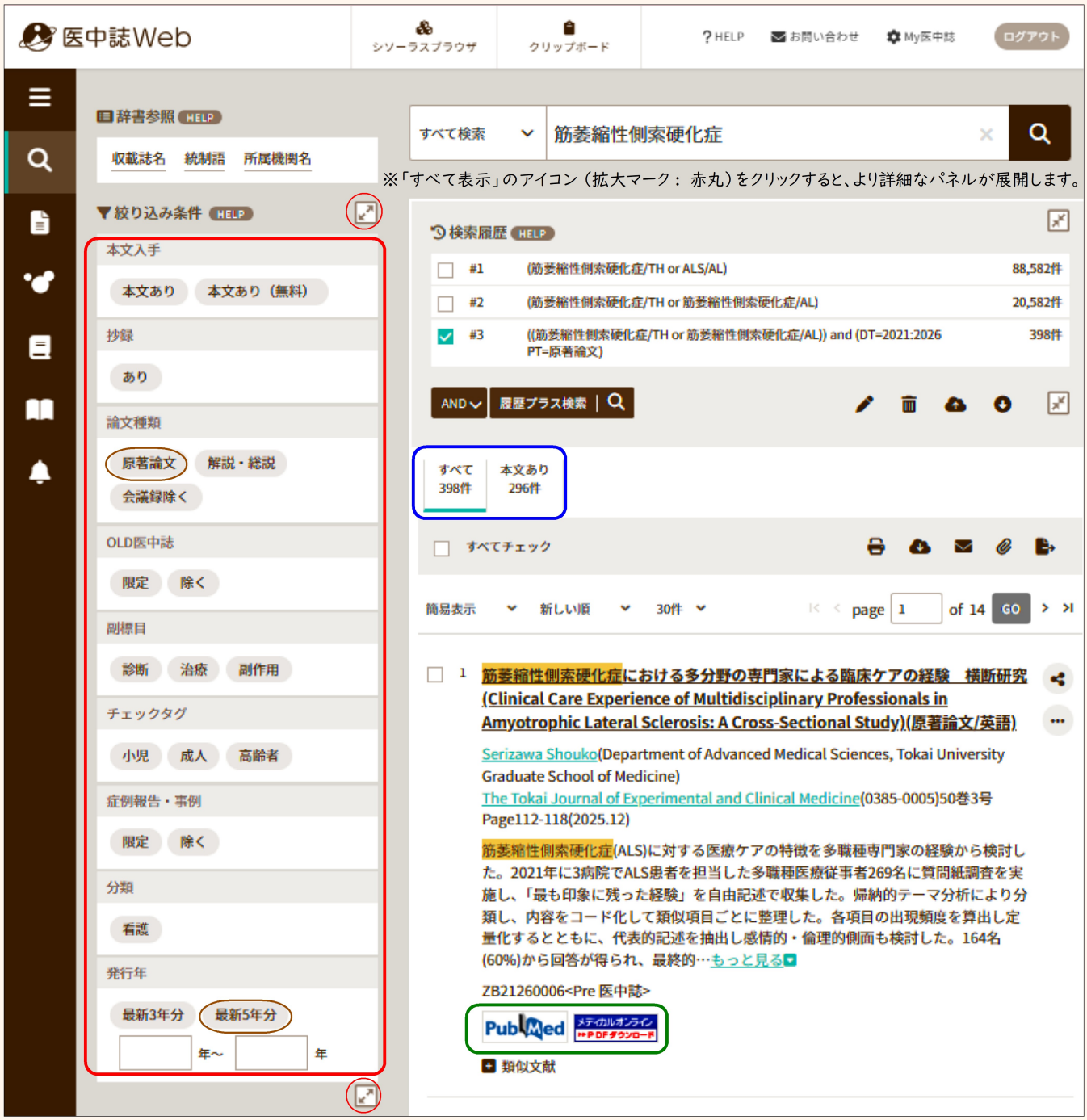
■ 検索ボックスに探したい文献のキーワードを入力し、「検索」ボタンをクリックします。
ここでは「ALS」を例に検索してみましょう。検索対象を指定せず「ALS」（筋萎縮性側索硬化症の略語）で検索すると、「Professionals」や「hospitals」などもヒットして、ノイズ（主題と関係のない文献）が多くなります。
ノイズの少ない検索を行う方法として、検索ボックスに「筋萎縮性側索硬化症」と入力して検索してみましょう。



絞り込み条件の設定：検索結果からの絞り込み方法

■ 検索対象を指定せず「ALS」で検索した場合は、ノイズ（主題と関係のない文献）が多くなります。［88,582件］

■ 「筋萎縮性側索硬化症」と入力して検索した結果、ノイズが少なくなりました。［20,582件］
ここから「絞り込み条件」を選んで検索してみましょう。赤枠で囲んだ箇所から、クリックして選ぶことができます。
例として、論文種類「原著論文」、発行年「最新5年分」をクリックして、「検索」ボタンを押してみましょう。
絞り込み検索を行った結果、398件になりました。



■ 青枠で囲んである箇所から、検索結果を出し分けられます。例として「本文あり」をクリックしてみましょう。

■ 緑枠で囲んである箇所は「リンクアイコン」です。電子ジャーナルや所蔵している雑誌の文献であることを示す「所蔵確認」のアイコンなどが表示されます。※「所蔵確認」のアイコンはクリックすると、OPACにリンクします。所蔵がある場合は巻号、出版年などが表示されますので、冊子体をご利用ください。配架場所の表示は雑誌名をクリックします。

検索結果画面 ：リンクアイコン

■ 検索結果から「リンクアイコン」をクリックすると、論文の本文（PDFなど）を閲覧・ダウンロードできます。

備考：「本文あり」をクリックして分けても、有料の論文、学会の会員限定など利用が制限されているものが含まれます。
また、大学での契約状況により「リンクアイコン」から論文の本文が閲覧・ダウンロードできないものがあります。



検索対象項目の選択

■ 検索窓の左側にあるプルダウンメニューから、検索対象項目を選択する機能を利用して、ノイズの少ない検索を行うことができます。



■ デフォルトでは「すべて検索」になっています。プルダウンメニューから「統制語」を指定して検索すれば、そのキーワードが「統制語」としてタグ付けされた文献を効率よく収集できます。

さらに主題に沿った文献を狭めに検索したいときは、「メジャー統制語」を指定します。
例として、統制語を選択して検索ボックスに「ALS」または「筋萎縮性側索硬化症」と入力します。今回は統制語で検索した結果との比較のため、メジャー統制語でも検索してみましょう。





■ プルダウンメニューから統制語、メジャー統制語を選択したときのキーワードは、医中誌の統制語であることが必要です。「統制語」とは、「統制語マスター」で管理されており、各文献に人手により索引されるキーワードのことで、「シソーラス用語」および「医中誌フリーキーワード」があります。「論文検索>辞書参照>統制語をクリック」または「シソーラスブラウザ」で検索できます。

検索結果画面：検索結果からの絞り込み方法

■ 検索設定を統制語で「ALS」を検索した結果は、表記ゆれが統一され、その病気について触れている文献に絞り込まれます。［ヒット件数：19,320件］

■ メジャー統制語で「ALS」を検索した結果は、統制語の中でも、その病気が論文の主要なテーマ（中心題材）として扱われている文献だけに限定されます。［ヒット件数：12,970件］



■ キーワードを使って検索結果をさらに絞り込むことができます。

【履歴プラス検索】検索テーマと関連の深いキーワードが他にあれば、そのキーワードを検索し、検索履歴同士を掛け合わせてみましょう。それらのキーワードどちらにも関連する文献がヒットします。

（画面下の「検索履歴」の一覧でそれぞれのチェックボックスにチェックを入れ、「AND」ボタンを押す方法。）

【AND検索】検索ボックスに探したいキーワードをスペースで区切って入力します。検索ボックス内に入っている元のキーワードの後ろに「スペース」を空けてから、別のキーワードを追加して、「検索」ボタンをクリックします。

（プルダウンで「統制語」を指定してAND検索をすると、入力したすべてのキーワードが「統制語」として検索されます。「メジャー統制語」を選択してAND検索を行うと、入力したすべてのキーワードが「メジャー統制語」として扱われます。）

検索対象項目：使い分けのコツ

［検索結果：ヒット件数は2026年10月15日現在］

今回は「ALS」を例に検索してみました。検索対象項目を研究の目的に合わせて使い分けてください。

■ 検索対象を指定せず「すべて」で検索 →「筋萎縮性側索硬化症」で入力。［ヒット件数：20,582件］
タイトル、抄録（アブストラクト）などあらゆる項目からキーワードを探すため、関係性の薄い文献も混ざりますが、最新の文献を漏らさず検索することができます。発表されたばかりの最新の臨床報告や新薬情報などを探したいときに使用します。（※ Pre医中誌データやOLD医中誌データの文献は統制語が付与されていません。）

■「統制語」と「メジャー統制語」の使い分け

【統制語（検索タグ：/TH）】［ヒット件数：19,320件］
表記ゆれや同義語をまとめて一度に検索できます。ALSに関する論文を漏れなく網羅したいときに使います。

【メジャー統制語（検索タグ：/MTH）】［ヒット件数：12,970件］
「ALS」そのものをメインテーマ（主題）として扱っている論文だけを、効率よく探したいときに使用します。
（文献詳細画面では、キーワードの先頭に「＊（アスタリスク）」が表示されます。）

ノイズを減らす効率的な検索方法

最新の論文検索

「ALS」の検索

（1）検索対象を指定しない：「すべて」で検索 ➡ 正式名称**「筋萎縮性側索硬化症」で入力。**

（2）検索ボックスの左側にあるプルダウンメニューで「統制語」を指定して検索。

医学中央雑誌刊行会.（2022）.『医中誌Web 検索ガイド』. https://www.jamas.or.jp/files/KG20220607-2.pdf（2026年10月15日参照）
『医中誌Web 検索ガイド』⇒ PDFを無料でダウンロードしていただけます。詳しい検索方法はこちらをご参照ください。

【OPACの検索方法 ★プチ情報★】

蔵書検索システム(OPAC)から「ALS」について検索した場合、「ALS」というアルファベット3文字だけではノイズ（無関係な資料）が多くなります。「筋萎縮性側索硬化症」で検索してみましょう。ALSも含まれて検索されます。

【文献複写・現物貸借申し込み】

図書館HP →「各種申し込み」から本学に所蔵のない文献や図書については、他大学の図書館などに依頼して取り寄せることができます。※有料（複写料金＋送料等）になります。受付後の変更・キャンセルはできません。

【データベース・電子ジャーナルの使用上の注意】

文献を短時間で大量にダウンロードや印刷したり、自動的、または組織的にダウンロードや印刷をすることは禁止されています。図書館HPに掲載されているデータベース・電子ジャーナルの使用上の注意を必ずお読みください。

【図書館セミナーのご案内】
図書館では定期的に図書館セミナー（データベース・電子ジャーナル・電子書籍の使い方など）を開催しています。
図書館セミナーのお申し込みはこちらから ➡ https://forms.gle/WfvaYmjPV4CgzsLE9

新着図書紹介



『概説理学療法：基礎から築く理学療法の知』第3版

有馬 慶美, 加藤 研太郎, 笹川 健吾 編集

文光堂, 2026.1

【請求記号 ：492.5||Ar】



『根拠がわかる小児看護過程：事例で学ぶ発達段階別目標志向型ケア計画』

市原 真穂, 久木元 理恵, 金丸 友 編集

南江堂, 2026.6

【請求記号 ：492.925||Ic】



『運動技能につながる予測スキル』

小野 誠司, 木塚 朝博 編著

杏林書院, 2026.2

【請求記号 ：780.1||On】



『医療系学生のための情報リテラシー』

世古 留美, 田﨑 あゆみ 編集 ; 近藤 彰 [ほか] 執筆

南山堂, 2024.11

【請求記号 ：490.7||Se】

「情報の基本」医療系学生が日々の課題や実習で直面する情報の扱い方を丁寧に解説。

「学習に必要なスキル」レポート作成や文献検索の活用法などを分かりやすく解説。

編集後記

木々の葉が色づく季節、今号では「国家試験対策」を特集しました。国試という壁を乗り越えた卒業生からの、心強い応援メッセージをお届けします。かつて同じ不安を抱えながらも見事克服した先輩方のアドバイスは、きっと合格への道のりを最後まで走り抜く大きなヒントになるはずです。

今号が、日々奮闘する皆さんの努力を支えるエールとなれば幸いです。最後になりましたが、心温まるご寄稿をいただきました卒業生の皆様に、心より感謝申し上げます。（長谷川）