

先日の皆さんからの質問に専攻科の先輩が答えてくれました！

※MetamoJi フォルダ まなび Week にカラーで配信しています

専攻科 2 年生に聞きました！

1. 事前学習のレポートを綺麗にまとめるポイント

- ◇教科書とネットの併用：教科書とインターネットを併用し、自分が理解しやすいようにまとめる。
- ◇重要な部分の要約：教科書の重要な部分を要約し、必要な情報だけを抜き出して書く。
- ◇視覚的な工夫：イラストや図を使って視覚的にわかりやすくまとめる。
- ◇参考資料の活用：レビューブックや授業プリントなど、簡潔にまとまっている資料を活用する。
- ◇計画的な作業：計画的に進め、必要な部分を効率よくまとめる。



※おすすめ参考資料

教科書：基本的な情報源として使用。
レビューブック：簡潔にまとまっており、要点を把握しやすい。
インターネット：看護師やナース専科などのサイト。
病が見える：疾患の理解を深めるために使用。
プチナース：疾患別看護過程や図が多く、わかりやすい。

2. 病院実習のやりがい

- ◇新しい知識や技術の習得：実習を通じて新しい知識や技術が身についたときにやりがいを感じる。
- ◇患者の回復：状態が悪かった患者が元気になって退院する姿を見たときの喜び。
- ◇個別ケアの提供：パンフレット指導や足浴などの個別ケアを行い、感謝されることでやりがいを感じる。
- ◇患者からの感謝：患者から「ありがとう」と言われたときの嬉しさ。
- ◇精神科実習のエピソード：会話が少ない患者と関わり続け、最終日に感謝の言葉をもらったときのやりがい。



3. 一科目にかける勉強時間

- ◇一般的な勉強時間：1～3 時間程度が多い。
- ◇テスト前：テスト前は 2～3 時間、科目によっては 1 日かけることもある。
- ◇調整と計画：やばそうな教科から手をつけて時間を調整する。計画的に進めることが重要。
- ◇復習と効率化：授業後の復習や、過去問題を解いて解説を読むことで効率的に勉強する。

4. 専攻科の課題の種類と課題への取り組み方アドバイス

(1) 課題の種類

- ◇レポート：各授業や実習前後に提出するレポートが多い。
- ◇研究：看護研究や調査を行う課題。
- ◇プレゼン資料作成：PowerPoint を使った発表資料の作成が頻繁にある。
- ◇グループワーク：グループで協力して行う課題や発表が多い。
- ◇事前学習：授業や実習前に行う事前学習の課題。

(2) 課題への取り組み方

- ◇計画的に進める：スケジュールを立てて、課題を計画的に進める。
- ◇空き時間の活用：休み時間や空いている時間を利用して課題を進める。
- ◇グループで協力：グループワークでは役割分担を決めて協力して進める。
- ◇早めの取り組み：課題が出されたら早めに取り掛かる。
- 効率的な作業：チャット GPT などのツールを活用して効率的に進める。

5. 実習前にしておくべきこと

- ◇病棟の特徴を把握：実習先の病棟で多い疾患や検査、術式について事前に勉強しておく。
- ◇検査データの理解：血液検査の基準値や異常値を覚えておく。
- ◇事前学習：疾患の理解を深め、看護計画を立てられるように準備する。
- ◇メモの活用：重要な情報や基準値をメモ帳にまとめておき、実習中に見返せるようにする。
- ◇体調管理と心構え：体調を整え、実習に対する心構え。



6. おすすめの看護の勉強方法

- ◇授業の活用：授業をしっかり聞き、ノートにまとめる。
- ◇理解重視：ただ暗記するのではなく、機序を理解することを意識する。
- ◇自分に合った方法：自分がわかりやすい言葉でまとめたり、声に出して読んだりする。
- ◇実習とのリンク：実習での経験を授業とリンクさせて学ぶ。
- ◇隙間時間の活用：看護rooのアプリなどを使って隙間時間に勉強する。

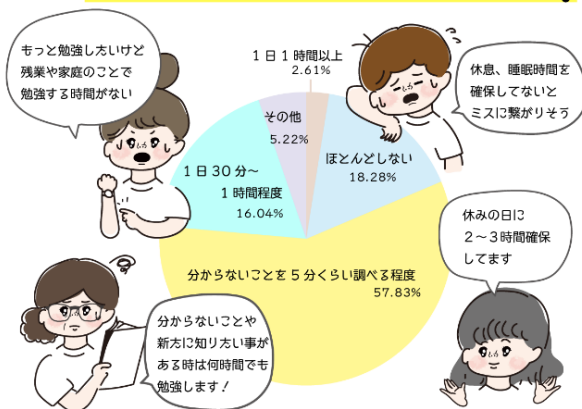
※おすすめ参考書・サイト

レビューブック：要点がまとまっていて使いやすい。
看護rooのアプリ：問題を解いたり動画を見たりできる。
QB（クエスチョンバンク）：国家試験対策に有効。
YouTube：ゴロー先生の解説動画などを活用。
Instagram：イラストやまとめが載っているアカウントを参考にする。

（参考）現役看護師の勉強事情

<https://sl.bing.net/jX0ihohnXDo> より引用

みんな毎日どのくらい 看護の勉強してるの？



7. 看護科と違う大変さ

- ◇授業と課題の量：授業時間が長く、課題やレポートが多い。特に模試やテストの数が多い。
- ◇自主性の要求：自分で考え、根拠を持って行動する機会が増える。自主性が求められる。
- ◇専門性の深化：看護科で学んだ基礎をもとに、より専門的な内容を学ぶ。
- ◇実習の質と量：実習の量が多く、質も高い。実習記録のクオリティーが求められる。
- ◇スケジュールの過密さ：実習、課題、模試、テストなどが多く、時間に余裕がない。



8. ストレス発散方法

- ◇リラックスする：寝る、映画鑑賞、音楽を聴く、散歩する。
- ◇友達と過ごす：友達と遊ぶ、愚痴を言う、カラオケに行く。
- ◇好きなことをする：推し活、ゲーム、歌を歌う、テニスをする。
- ◇食べる：好きなものを食べる、デザートやフルーツを楽しむ。
- ◇運動する：運動や筋トレをする。



引用：<https://sl.bing.net/CCMxsdQLmk>

9. 今考えている就職先

- ◇進学：助産専門学校や大学病院など
- ◇給料と福利厚生：給料、基本給、福利厚生、寮の有無などを重視。
- ◇教育環境：新人教育体制や研修制度が整っているかどうか。
- ◇病院の雰囲気：インターンシップや就職説明会での印象や雰囲気を基準に選ぶ。
- ◇勤務地と勤務体制：家からの近さ、勤務体制、年間休日、夜勤開始の時期など。



先輩方のイメージする就職先を Copilot でイラストに！

専攻科2年生の先輩方へ

お忙しい中、丁寧に後輩からの質問に回答いただき、誠にありがとうございました。先輩方の貴重なアドバイスや経験談は、私たちにとって大変参考になりました。令和7年2月16日（日）第114回看護師国家試験に向けて、どうか頑張ってください。先輩方のご活躍を心より応援しています！

感謝の気持ちを込めて 看護科生一同