



今月の先輩
 国保野上厚生総合病院
 附属看護専門学校の
 2、3年生の皆さん

先輩看護学生から…

1年生へのアドバイスをお願いします!

はざま あかね
 迫間 朱音さん (3年生)
 実習や日々の勉強は大変ですが、コツコツやっておけばこの先、絶対に楽になっていきます。特に実習で学んだことは頭に残るので、一生懸命取り組んでいきましょう!



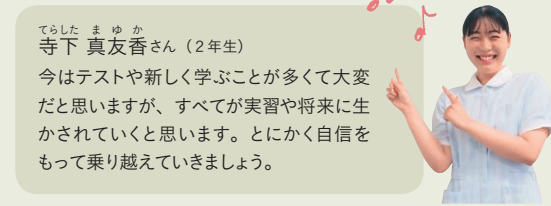
いのうえ みさき
 井上 実咲さん (3年生)
 実習に対して不安な気持ちをもったり、実際つらいことも多いと思います。でも絶対に良い患者さんと看護師さんに出会えるので、がんばってください!



うえの やまりえ
 上野山 理恵さん (2年生)
 高校までは「将来、何の役に立つのだろう」と思うような勉強もありましたが、看護の勉強にムダはありません。経験すればするほどスキルアップできるので、向上心をもってがんばってください。



くすやま るな
 楠山 瑠捺さん (2年生)
 楽しいことだけではなく、しんどいと感じる出来事もあるかもしれませんが、がんばりましょう。応援しています。



てらした まゆか
 寺下 真友香さん (2年生)
 今はテストや新しく学ぶことが多く大変だと思いますが、すべてが実習や将来に生かされていくと思います。とにかく自信をもって乗り越えていきましょう。

先輩に聴いてみた

ストーリーファイル

実習 STORY FILE

取材:『Clinical Study』編集部
 編集協力:三重野 由紀子 (株式会社とみにん)

先輩看護学生が、実習での経験や思い出を1年生の皆さんに語るコーナーです。
 今回は、実習で一番大切だと思うこと、実習に向けた勉強法や苦手克服法についてうかがいました。

実習をとおして、一番大切だと感じたことは何ですか?

井上: 患者さんの気持ちです。麻痺があり、手を動かさずらい患者さんを受け持ったことがありました。SpO₂測定のときに手が冷えていたため、頻繁に手を温めて測定したところ、とても喜んでくれました。アセスメントから見いだした患者さんの課題よりも、患者さん本人から聞いた不安や悩みを優先した援助を行った結果、自分のやりたい看護ではなく、患者さんを第一に考えた看護が大切なんだと思いました。

迫間: コミュニケーション能力が大事だと思います。実習では積極的に話してくれる患者さんを受け持ったことがないので、どうすれば患者さんから話したいと思ってくれるかを考えながらかわってきました。また、マスクで顔が隠れるので声のトーンを上げる、目の表情を豊

かにして笑うなど、明るさをアピールしました。

楠山: 患者さんとの何気ないコミュニケーションです。コミュニケーションを重ねることで徐々に距離が近づき、患者さんの本当の思いに気づくことができます。一方で、患者さんが話したくないことは無理に聞き出さず、気持ちを尊重することも大切にしています。たとえば話題を変える、翌日改めて訪室するなどの工夫をしました。

上野山: 患者さんや病院関係者の方に感謝の気持ちを持ち、謙虚な姿勢で実習に取り組むことです。初めての实習では自分のスケジュールを優先して行動計画を立てて、患者さんから「自分の時間がほしい」と言われてしまい、実習にかかわっている方々の貴重な時間をいただいていることに気づくことができました。

寺下: 日々の学習の積み重ねです。受持ち患者さんの疾患を教えてもらってから実習が始まるまで、準備期間

が3日しかないため、幅広い知識をまとめあげることが大変でした。2年生になってからは、実際の記録用紙を使って事前学習を行い、アセスメントなど看護過程を展開して勉強しています。

実習前のおススメの勉強法や苦手の克服法を教えてください。

井上: 私は1人で勉強してもはかどらないタイプなので、友達と協力して勉強しています。周りを見ていると、1人で勉強したい人と友達と勉強したい人に自然と分かれていくので、自分と同じタイプの友達と分担しながらノートをまとめ、互いに教え合っ頭に入れていきます。

迫間: 私も友達と一緒に勉強しています。友達がわからないところを教えることで自分の記憶にも残るので、互いに効率良く学習できると思います。同じ場所になくても、時間を決めて「〇時になったら始めよう」「〇時までがんばってから寝よう」と、電話で励まし合いながらがんばっています。

楠山: 苦手意識のあるコミュニケーションを克服していろいろ試してみたのですが、患者さんの情報収集では“これを絶対に聞こう”と気構えるよりも、“患者さんと話しに行こう”と思うほうがうまくいきました。質問することだけに意識を集中させると、焦ってしまって結局うまくいかないようです。

上野山: 勉強時間を決めて集中して行うといいです。私は電車通学の往復40分で勉強しています。ほかのお客さんの迷惑にならないように、ファイルに挟んだメモやスマホの写真を見ながら、覚えたり復習したりしています。また、時間を有効に使いたいのので、授業中にわからないことがあれば、その場で解決するようにしています。

寺下: とにかく紙に書くことで記憶を定着させています。たとえばテスト勉強では、要点をルーズリーフにまとめ、繰り返し書きながら覚えています。まとめるときは、色を使いすぎると大事なところがかえってわかりづらくなるので、3色くらいにとどめるとちょうどいいです。

SCHOOL PROFILE



国保野上厚生総合病院
 附属看護専門学校
 〒640-1141
 和歌山県海草郡紀美野町小畑
 165-4
 Tel.: 073-489-8500

1952(昭和27)年に准看護婦養成所として創設され、2007(平成19)年に3年課程の看護専門学校として開設された、和歌山県下でも伝統のある学校です。電子教科書やハイブリッドシミュレーターを早くから導入しています。本校では「ともに成長し、看護をつなぐ」という思いのもと、経験した看護を未来に伝える機会を大切にしながら、日々支援をしています。

『クリニカルスタディ』編集部では可能な限り感染予防策を講じ、必要な配慮を行ったうえで取材しております