東北福祉看護学校「学校通信」

# Try! up!

Vol. 38［2020年1月20日発行］

**令和２年２月16日（日）　第109回 看護師国家試験 が行われます。**

## 「看護師国家試験対策講座」を開催しました。

12月18日（水）から20日（金）までの３日間、第109回看護師国家試験に向けて「看護師国家試験対策講座」を開催しました。

今回実施したのは専門分野の７領域。「必修以外の弱点強化」を目指し、各領域の教員が約１カ月前に過去の看護師国家試験からピックアップした問題をメールで学生に送信。返信された回答をチェックした上で、正答率が低かった問題を中心に講義を行いました。

国家試験本番までもう少し。これまで以上に真剣に取り組む学生の姿が見られました。全員合格を目指し、仕事や家事と両立しながらも、今は勉強を最優先に頑張ってくれることを強く願っています。

### 各領域で実施した主な内容

**成人看護学**
緊急な心電図や心電図から心拍数の求め方、食道がん術後の機能障害・緑内障の病態、胸腔ドレナージのしくみと観察ポイント、左心不全と右心不全、浮腫の分類、心音聴取、アシドーシスとアルカロージス、腸閉塞とイレウスの違い、潰瘍性大腸炎とクローン病の違い、膵臓の２つの機能、糖尿病三大合併症しめじ

**精神看護学**
防衛機制、統合失調症、気分障害、アルコール依存症、神経症性障害、神経性やせ症、境界性パーソナリティ障害

**老年看護学**
腎臓のしくみ、腎機能低下

**小児看護学**
法律、成長発達、白血病、ネフローゼ症候群、Ⅰ型糖尿病

**在宅看護論**
数字で覚える在宅看護、介護保険、アルファベット、地域包括システム

**看護の統合**
看護管理、医療安全、災害看護、国際看護

国家試験対策 虎の巻 其の三十七 特別編

## 「必ず合格する」その気持ちをもって臨む！

教務主任 **小野寺 敏江** 先生

入学時の目標だった「看護師国家試験」。いよいよその日を迎えます。不安な気持ちがふくらんでいることでしょう。私もそうでした。でも、皆さんは働きながら勉強する過程でいくつもの苦難を乗り越えてきたのです。これまで沢山の事を学んできました。今、目の前にある最後の試験に自信をもって堂々と向かってください。「必ず合格する」その気持ちをもって臨んでいきましょう。

**【第109回看護師国家試験】 2/16（日）**

**《参考》昨年の集合・解散時刻**
集合時刻…9:00（入場開始予定時刻…8:00）
解散予定時刻…17:10頃

**《試験会場》**
宮城県…【産業見本市会館サンフェスタ・卸町会館】
青森県…【国立大学法人 弘前大学】
東京都…【国立大学法人 東京外国語大学府中キャンパス】
※厚生労働省HPに掲載中

**《合格発表日時》**令和２年３月19日（木）14:00

解答時に迷ったら…

### 厚生労働省からの通知

◆受験票の送付
令和２年１月中旬に国家試験運営本部から学校に一括送付された後、学校から受験生に送付します。

◆試験実施についての留意事項
①試験当日の持ち物
・HBの鉛筆（シャープペンシル不可）
・プラスチック消しゴム　・黒のボールペン
・定規（三角定規及び分度器機能付きのものを除く）
・鉛筆削り　・腕時計　・マスク（無地のもの）
・昼食　・受験票
なお、試験中に机上に置くことができるのは、HBの鉛筆、プラスチック消しゴム、定規、受験票及び特別に許可された物のみとする。
②腕時計については、電卓、通信又はメモ等の機能があるものの使用は認めない。
③試験場へは公共交通機関を利用し、自家用車、マイクロバス等での来場は厳に慎む。
④災害等によって国家試験の時間等に変更が生じた場合は、厚生労働省ホームページに掲載するので、注意すること。
⑤受験者に対しては、災害等不測の事態によって厚生労働省から直接連絡する場合があること。

徹底解説

# 過去問pick up!

第６回 災害看護学
山田 真里 先生

## 第105回 国家試験問題（一般問題）

災害による心理的ストレスが身体反応として最も強く現れる時期はどれか。

① 発災後３～７日
② 発災後２週～１か月
③ 発災後半年～３年
④ 発災後４年目以降

今回の過去問は災害看護学です。災害が発生すると、身体的のみならず、精神的にも大きな影響を与えます。被災直後は傷を負っていない被災者でも、時間の経過の中でストレスが重なり、身体的な症状を訴える場合があります。

この問題でのキーワードは、「最も強く」です。災害サイクル各期ともにストレスが身体反応として見られますが、顕著に現れるのは、発災から数日間であり、その症状は動悸、めまい、震え、呼吸が速くなる、血圧上昇、発汗などです。

これは、災害という異常事態の中でおこる正常な反応ではありますが、疾患の発症へとつながらないよう、支援が必要です。

問題の解答は…　① 発災後３～７日

## 学生通信

### 『新しい環境に身を置くことで得られた充実した日々と大切な仲間…』

1年生 **小田島 恵美** さん（宮城県・40代・病院勤務）

看護職としてずっと働き続けていくうえで、「このまま准看護師でもいいかな」と思っていた時期もありました。しかし、本校の先輩でもある准看護学校時代の同級生に声をかけてもらったことや、職場内に働きながら学校に通って看護師になった同僚がいることなど、周りから刺激を受けて「私も看護師になりたい」と思うようになりました。看護師になると決めてからは迷いや不安はほとんどなく、放送大学での先行学習から取り組みました。

いざ本校での勉強が始まってみると、仕事上ではほとんど経験してこなかった「長い文章を書くこと」、あまり意識することのなかった「看護援助の根拠は何かを考えること」にとても苦戦しています。夢にまで見るほど、頭の中が提出課題のことでいっぱいになりますね。大変だと感じることもありますが、これまで職場と自宅の往復でマンネリ化していた毎日に、学校という新たな環境が加わったことで生活にメリハリができ、今とても充実しています。入学して間もなく１年―。日々の学習が仕事の中で活かされることも多く、新しい知識を学ぶ楽しさを実感できるようになりました。

また、同じ目標に向かって共に学ぶ仲間の存在は、私にとって何よりの心の支えになっています。他県の方や他の病院で働く仲間と出会うことができたのも、学校に通っているからこそ。通信制のため会える機会は少ないですが、授業等で顔を合わせたときには、勉強のことだけではなく、仕事やプライベートの話で盛り上がったり…。学校で仲間たちと会えるのが私の楽しみであり、勉強の励みにもなっています。

ここで出会った大切な仲間と刺激を与え合いながら、ともに国家試験に合格できるよう、残り１年の日々の学習計画や目標を立てて確実にこなしていきたいと思います。そして、もっと深い知識を身に付け、広い視野で物事をみられるような看護師になりたいと思っています。

## REPORT… 「看護の統合」面接授業（総合演習）を行いました

平成30（2018）年度の入学生より10日間増加された面接授業の締めくくりとして、12月６日、全２年生が一斉に受講しました。場所は、東北福祉大学仙台駅東口キャンパス５階の大教室。180名の学生が出席し、45グループを編成しての演習となりました。

この授業では、これまで学んできた知識・技術を用いて事例場面の看護を考えることにより、自分の「看護実践力」の確認と学習のまとめをすることがねらいとなります。

内容は大きく3つの枠で構成されており、事例場面を通して、「ヒューマンエラー対策」「多重課題への対応」「チーム医療における看護師の役割」を考えていきました。グループ討議から発表、他のグループの考え方の共有と看護師の模範例を確認し、学生は自分たちが考えた行動の根拠や、実践方法を確認。教室内では、活発な意見交換や生き生きとした自信に満ちた表情があり、看護師を目標に学んできた学生全員の成長が見られました。

最後の時間は、「これから私が目指す看護」をレポートし、看護の専門職業人となる思いを学生一人ひとりが表現しました。また、授業を担当した教員から講評と国家試験受験へ向けてのエールをいただき、学生は最後の面接授業を終えました。

私たちがバックアップします！

# 看護の現場から 第17回

From the Spot

医療法人財団 明理会
～ 西仙台病院 ～

本校創立からこれまで
継続的に職員の入学を勧めている、
宮城県仙台市にある西仙台病院。
忙しい日常業務の中で、
どのような視点や手法で職員の「学習」を
バックアップしているのか、
どのような思いで職員を送り出したのか、
千葉美由紀看護部長にお話を伺った。

千葉 美由紀
看護部長

## 医療法人財団 明理会 西仙台病院

宮城県仙台市青葉区
芋沢字新田54-4

イムスグループの病院として昭和55年に開設（501床：内科229床 精神科272床）し、地域の内科および精神科の慢性期医療を担う。「愛し愛される病院」を理念に、日々研鑽を積み重ね、安全な医療・介護の提供を心掛けている。
また、地域に向けた活動（健康相談会、医療・介護講座等）を行い、医療・介護を通した社会貢献にも積極的に取り組んでいる。

## 准看護師の学びへの思いに対し、どのように支援されてきたのでしょうか。

本院では、看護職に限らず職員に対して学びの場に積極的に参加し、それぞれが希望に沿ったスキルアップを目指せるよう、声がけや支援を行っています。シフトを優先的に調整することはもちろん、各病棟が連携をとり、職員が不足した時にはお互いにフォローができるようになっています。また、奨学金制度も準備しています。

准看護師として働く職員の中には長年経験を積んできた職員も多く、「技術があり対応できる」と分かっていることがあっても「研修や委員会活動などはさせてあげられない」もどかしさを日々感じています。看護師への学びによって、もともと持っていた技術に知識が加わります。また、資格を取得することでより自信をもって活躍できる。そんな人材が増えることが、病院全体の活気につながり、それは患者や地域へそのまま還元されていくものだと考えています。

## 職員の学びは職場に影響を与えますか。

学んだ職員は、准看護師の時には「なんとなく行っていたこと」をきちんとした根拠に基づいて考えられるようになります。また、周囲への伝え方、教え方が変わっていくように思います。知識と資格を得て自信がつくことで、本人の意識も変わるのでしょうね。そのいきいきとした姿を見て、「自分も挑戦してみたい」と声を上げる職員も少なくありません。一人の学びが次へとつながっていく、いい循環が生まれていると感じています。

## 東北福祉看護学校に通う職員の方に期待することは。

学校では普段関わらない領域の授業や、同じ悩みを持った同級生との出会いから職場で得られない学びがたくさんあると思います。まずは資格取得へ向け、悔いのない時間を過ごしてほしいですね。また、看護師は一生学びが大切な職業だと感じております。職員には資格の取得を目標とするのではなく、その後も積極的に学ぶ姿勢を持ち、本院の患者に対してはもちろん、広く地域で活躍できる人材になってくれることを期待しています。

### 学びを重ね、根拠に基づいた看護を…

横井 智子 さん（50代）

娘が看護師への道を歩みはじめたことをきっかけに、「ならば自分も」と進学を決意。

以前の職場では働きながらの進学が難しいこともあり、学校へ通いやすい環境が整っている本院へ勤めて２年半ほどになります。入職するときから担当の病棟やシフトなど、進学することを考えて調整いただき、とても助かっています。これまで経験したことの無い仕事もあるのですが、自分より若い同僚たちからの学びも刺激になっています。

これから看護師国家試験に向けて、学校と職場での学びを結び付けながら、できる限りのことをして悔いの無いように挑みたいと思います。また、看護師は一生学ぶ職業だと感じていますので、今後も根拠に基づいた看護ができるよう、学びを積み重ねていきたいと思います。

### 自分で考え、行動できる看護師に

尾崎 美和 さん（40代）

子どもがある程度成長し復職を考え始めたとき、看護師を目指したいという気持ちも持っていました。仕事と勉強、子育てを両立できる環境を求めて本院に出会い、10年ぶりの復職を決めました。

本当に両立できるのかと不安になるときもありましたが、職場には本校を卒業した先輩も多く、なんでも相談しやすいので心強いです。また、学校からまめに送られてくるメールで放送大学や課題提出のタイミングを確認できるのがうれしいです。一人ではないと感じられ、心の支えにもなっています。

学校で学ぶようになり、「今なぜこうするのか」という根拠が理解できるようになってきました。また、これまで関わったことの無かった領域での実習も楽しく、学びへの意欲につながっています。これからも一つひとつを大切に学びを重ね、もの事の陰に隠れている根拠に気づき、自分で考え、行動できる看護師を目指したいと考えています。

# Information

## 学校からの お知らせ掲示板

### ●「紙上事例演習学習会」のご案内

本校では、紙上事例演習が円滑に進められるよう専任教員による「紙上事例演習学習会」を開催しています。是非、この機会を有効に活用してください。

【紙上事例演習学習会】

| 開催日時 | 時　間 | 領　域 | 担当教員 |
|---|---|---|---|
| 3月3日(火) | 10:30〜12:00 | 母性看護学 | 蓼原 |
| | 12:45〜14:15 | 在宅看護論 | 月原 |
| | 14:30〜16:00 | 看護の統合 | 小野寺・山田 |

会場:東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス 5階 51教室

### ●学校説明会開催のお知らせ

入学をお考えの皆さまを対象とした、今年度最後の【学校説明会】を開催します。友人や職場の同僚、お知り合いに対象の方や興味をお持ちの方がいらっしゃいましたら、是非ご案内ください。

**仙台**
開催日：2月 9日(日) 14:00 〜 16:00
2月15日(土) 14:00 〜 16:00
3月 4日(水) 14:00 〜 16:00
会　場：東北福祉看護学校

**いわき**
開催日：2月 9日(日) 14:30 〜 16:30
会　場：いわき市労働福祉会館

＊要事前予約(開催日の前日までお申し込みください)
＊参加特典あり

### ●2019年度 入学ガイダンスのお知らせ

開催日：第1回 1月17日(金)※終了しました
第2回 2月25日(火)
第3回 3月19日(木)
各日とも 10:30〜17:00

### ●新学校長就任のお知らせ

【新学校長】 千葉 公慈（ちば こうじ）
【就 任 日】 2019年12月1日

## スケジュール

schedule

### 1年生【学籍番号が“19”で始まる学生】

#### 教育課程

①後期単位認定試験

2月2日(日)11:00〜15:50
科目:成人看護方法・老年看護方法・小児看護方法・母性看護方法

2月3日(月)10:00〜13:50
科目:在宅看護方法論・看護管理・災害看護

＊後期単位認定試験再試験は2月27日(木)・2月28日(金)となります。
＊2月3日(月)の試験終了後に模擬試験があります。

②「精神看護学」病院見学実習後面接授業

◆日程:2月12日(水)・2月13日(木)
会場:いわて県民情報交流センター アイーナ
8階 会議室803

◆日程:2月16日(日)・2月17日(月)
会場:東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス 6階 61教室

◆日程:2月22日(土)・2月23日(日)
会場:東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス 4階 教室1

#### 国家試験対策

①看護師国家試験対策講座(主催:本校)

会場:東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス
日程:①4月24日(金)〜4月26日(日)＜3日間＞
②5月24日(日)〜5月25日(月)＜2日間＞
内容:看護師国家試験対策オリエンテーション・対策講座

### 2年生【学籍番号が“19以外”で始まる学生】

#### 国家試験対策

①看護師国家試験対策講座

日程:1月29日(水)10:00 〜 15:00
1月30日(木)10:00 〜 15:00
1月31日(金)10:00 〜 15:00

会場:東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス
5階 52・53教室、3階 演習室4

#### その他

●第109回 看護師国家試験

日程:2月16日(日)
※試験会場は、受験票に記載された受験番号をご確認の上、下記「厚生労働省HP」をご参照ください。
⇒『厚生労働省 令和2年医政局所管国家試験 試験場(予定)一覧』
合格発表…3月19日(木)14時

●卒業記念講演・卒業式

日程:3月13日(金)
会場:東北福祉大学　仙台駅東口キャンパス
予定:
10:00 〜 受付、記念講演
13:00 〜 卒業式のリハーサル
13:30 〜 卒業式
15:00 〜 卒業祝賀会

＊詳細については、2月下旬に文書でお知らせします。

東北福祉看護学校「学校通信」*Try! up!* vol.38(2020年1月20日発行)

『*Try! up!*』は、看護師国家試験合格を目指す皆さんを応援します。
「上を目指す!」という思いを込めて学校通信のタイトルとしました。

学校法人 栃檀学園
東北福祉看護学校
TOHOKU FUKUSHI NURSING SCHOOL

〒983-8511 宮城県仙台市宮城野区榴岡2丁目5番26号
東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス
TEL●022-292-2511　FAX●022-292-2611　webサイト▶
E-mail●tfns_info@tfu-ac.net　URL●https://tohoku-kango.com/