

朝日子だより

特別編〈国家試験〉

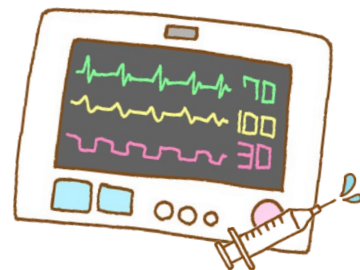
吉田高等学校の皆さんへ

高校三年間、成績があまり良くなかった私が専門学校に進学し看護師資格を取得するまでに感じたことなどを自分なりに書かせていただきました。皆さんの進路決定の一助となれば幸いです。

佐藤 ゆりか (平成24年度 普通科卒業)

出身学校：共立高等看護学院

職業名・資格名：看護師



興味を持つきっかけ



1. なぜその職を目指したのか

私は小学生の時にいじめを受けていました。そんなときに私を優しく支えてくださったのは保健室の先生でした。そんな先生のようになりたくて看護科の養護教諭コースを目指し、高校生の時に一日看護師体験に参加しました。何度か参加しているうちに患者さんの命を守る看護師にいつしか憧れを抱き、養護教諭ではなく看護師を一生の職業としたいと思うようになりました。

大学によるので調べよう

2. 職業・資格までのおおまかなルート

看護師になるためには看護師国家試験を受験し、合格しなければなりません。また、その受験資格を得るためには専門教育を受ける必要があります。

看護師になるためには大きく分けると二つに分けられます。一つ目は大学の看護科に進学し、国家試験を受験する。二つ目は看護専門学校に通い、国家試験を受験する。以上の二つのルートです。ここでは、私が通った専門学校のお話をします。

専門学校は三年制なので大学より1年短い期間で看護を学びます。一年生の時は解剖生理や看護技術など基礎的な内容を学び、実習は年に3回程行います。二年生になると患者さんのご家族も含めた看護を実習で学びます。母性や小児、外科など様々な分野の看護を学ぶのも二年生です。三年生では4月から国家試験の勉強が始まります。また実習の回数も多くなります。実習は12月頃までですが国家試験は2月に行われるので、実習後は国家試験まで勉強を頑張ります。国家試験に合格することができれば、看護師の資格が与えられます。

合格後は病院などで看護師として働く人が多いですが、保健師や助産師を目指したいという人は専門学校を卒業後、大学に進学します(保健師と助産師の資格は看護師の資格がなければ与えられません)。進学のための受験勉強は国家試験の勉強と並行して行います。



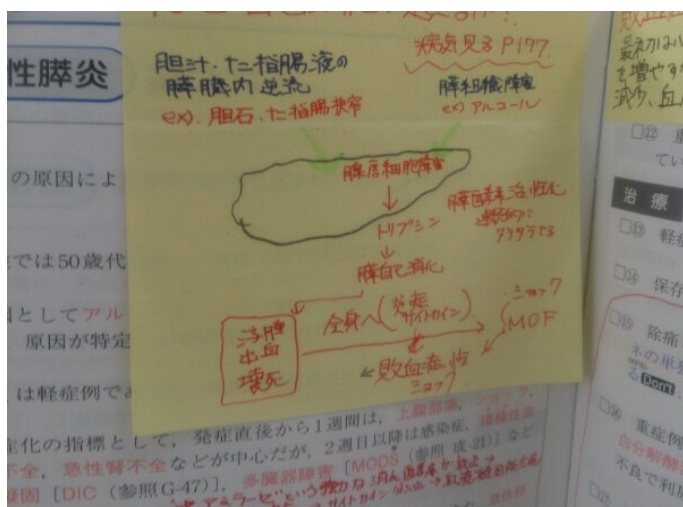
3. 資格試験とその内容

看護師国家試験は、必修問題（看護では常識とされる問題）、一般＋状況問題（一般は、疾患や検査など基礎知識を問う問題、状況は具体的な例が出され、それについて疾患などを問う問題）からなります。必修問題は8割得点が必要です。看護師国家試験ではその年の受験者の下位1割の人が不合格となるため毎年、一般＋状況問題の得点のボーダーラインは変化します。近年では一般＋状況問題で250点中160点前後がボーダーラインとなっています。今年は151点がボーダーラインでした。毎年変化するので油断ができない試験です。また問題の傾向が年々、少しずつ変化しているので試験を受けるまでどのような問題が出題されるのかも分からない緊張感があります。



4. 試験対策・学習方法

三年生の4月～夏休みにかけては人体のメカニズムや内分泌など一年生で学習した基礎的な内容を徹底的に復習していきました。復習と並行して過去10年分の過去問題集を解いていきました。問題集は最低5周することを目標にし、実習があり勉強する時間が確保できないときは隙間時間を使って問題集を解いていきました。試験が近くなるとより多くの問題を解くことに集中しました。こつこつ頑張ったつもりでしたが、国家試験のための模試の成績は一向に上がりませんでした。国家試験の1か月前には模試でクラス最下位になるほどみんなとの差が開いていきました。そこで私は自身の勉強スタイルについて考え直すことにしました。そこで気づいたことは「一人で勉強していた」ということです。勉強はしていましたがその内容は頭にしっかり入ってなくて「やったつもり」になっていたのです。そこで私は以下の二つの勉強スタイルに変更しました。



1) 模試の振り返りはグループで行う

私の通っていた学校では試験1か月前になると毎週、模試がありました。私は成績上位者の人をお願いして、友人も何名か巻き込み模試の振り返りを一緒にしてもらったことにしたのです。すると「誰かあの時こんなこと言ってたな」「こんな覚え方があるんだ」と知識を共有し、刺激をもらいながら学習することができ、効率よく学習することができました。

2) 問題を出し合う

グループ学習が終わったあと、学習のまとめとしてみんなで問題を出し合いました。問題を出し合うことで自分が何を理解できていて何を理解できていないのかが簡単に分かります。答えられなかった問題は付箋に書き（問題を表に書いて、裏に答えを書く）、よく使う問題集に貼っておきます。すると自分用の一問一答集ができ、穴を埋めることができます。自分がなかなか覚えられない問題を友達に出してみるのも記憶に残りやすいのでオススメです。朝、友達とあいさつした時など「おはよ～！ATPは何と何と何が結合したものでしょう？」なんていきなり問題を出してみるのも記憶に残りやすいのでいいと思います。



私はこれらを実践したことで成績はみるみる上がり国家試験でも必修問題は満点、一般＋状況問題も高得点をとることができました。自分に合う勉強スタイルを確立できたことが成績アップと合格に繋がったと思います。成績が伸び悩んでいる方は一度、先生に勉強スタイルについて相談してみるといいと思います。

5. いま役に立っていると感じる高校・専門学校時代の経験

高校時代の私は勉強を全くと言っていいほどしていませんでした。3年間、成績があまり良くなかったにもかかわらず、なぜか私は「受験なんか何とかなるだろう」と思っていました。目が覚めたのは吉高生だったら合格できると考えられていた学校を受験して落ちた時です。その時、初めて自分の今後の進路について真剣に考えました。落ちたことで進路が決まっていない恐怖を味わい、ご飯もまともに食べられない日が続きました。担任の先生の支えがあって何とか二次募集をしていた看護学校に入学することができましたがそれは運が良かっただけだと思っています。

国家試験の勉強をしている時、この記憶が常に頭をよぎりました。「もう二度とあんな苦しい思いをしたくない。」「国家試験は人生がかかっている。」高校生の時に学んだ「叶えたい夢があるなら努力をしなければならぬ」ということが国家試験の勉強、就職した現在でも役に立っていると思います。



6. その他

看護師は夜勤があったり、体力仕事だったり大変な職業だというイメージが強いかもしれませんがとてもやりがいがあるので楽しく働くことができます。患者さんやご家族との触れあいも活力になります。人と触れ合うことが好きな人、人の役に立ちたい、人の力になりたいという思いがある方に紹介したい職業です。笑顔と人の温かさに溢れた職業ですので興味のある方は病院見学などぜひ看護師の仕事を見に来てください。

三年生の皆さんへ

受験は好きでもない勉強をしなければならず、苦しいかもしれません。しかし、その苦しい受験勉強もあと1年もないのです。長い長い人生のたった1年の頑張り次第で進路（未来）が変わります。こんなことは先生方に何度も言われ、耳が痛いかもしれませんが(笑)。しかし受験を経験した今の私はその言葉を聞けば大きくうなずけます。あと残りの約半年間、後悔のないよう一生懸命勉強してみてください。試験当日、不安な気持ちでいっぱいな自分を救ってくれるのは受験まで全力で頑張った過去の自分です。全力で勉強してきたという自信が自分を落ち着かせてくれます。

最後に私の座右の銘を紹介します。『臥薪嘗胆（がしんしょうたん）』です。成功するために苦労に耐えるという意味があります。皆さんには自分が想像する未来の自分になれるように頑張ってもらいたいと思います。私も看護師1年目のひよっ子なので自分の想像する看護師になれるよう頑張ります。

皆さん全員が笑顔で来年の4月を迎えていることを願っています。

