

合格祈願

化研先輩メッセージ(2017年 新春号)

～国試ちょこっとアドバイス～

発行：化研病院（総務人事課）

いよいよ看護師国家試験が近づいてきました。皆さんがこれまで頑張ってきた集大成でもあり、これからの夢に続く第一歩でもある大切な試験です。

緊張感が高まる時期ではあると思いますが、少し手を休めて、今年度入職した看護師さんたちからのメッセージをゆっくりご覧ください。

これはよかった！おすすめ勉強法



第1位 友達と勉強する

- ・自分一人では間違っただま覚えてしまうこともあるが、友達と勉強していれば間違いを指摘してもらえたり、逆に、自分が人に教えたりして知識が深まる
- ・声に出して覚えることができる。エビデンスを理解するのにとても効果的！

第2位 過去問を解く

- ・アセスメントしながら解く。正解以外の選択肢では何が間違いなのかを併せて勉強していくと、アセスメント能力が身に付くと思います
- ・丸をつけて終り・・・にしないで、解説を理解することにも力を注ぐ

第3位 レビューブックを作りこむ

- ・知らなかった知識が増えたら書き込む。わかりやすい表があれば、コピーを貼る
- ・間違いやすい過去問の解説文を自分で作ってみる。知らない言葉が無いようにする
- ・学んだすべてを1冊にまとめて、試験に臨む際の自信に繋げる



化研病院の先輩たちは、同期の仲が良くとても真面目です。調査結果は納得の結果となりました。一人ひとりが抱える思いは様々ですが、「全力を出し切る」こと、「そのための準備をする」ことが共通しているようです。

こうやって不安と闘いました！



第1位 勉強の成果を目で確認できるようにする

- ・分厚くなったレビューブックが、「これだけやってきたぞ！」という私の自信の後押しをしてくれました
- ・苦手なところや間違ったところには付箋。付箋が減っていくことは快感でした
- ・当日の持ち物は最小限に。そのために、一つのノートにすべてをまとめました

第2位 とにかく問題をたくさん解く

- ・問題集を解いていてわからない言葉は徹底的に調べます。解説やひっかけ選択肢も全部！繰り返すうちにそれが減っていくのが自信に繋がりました
- ・自分一人で煮詰まると、友達を誘って一緒に勉強しました。一人より大勢の方が集中でき、後々「あのときやったな～」と記憶にも残っているようです

第3位 気分転換の時間を大切にす

- ・試験前日は早く寝ましょう！（笑）わたしは20時には寝ました。
- ・試験時間に生活リズムを合わせましょう。でないと試験中眠くなる恐れあり（汗）
- ・体調管理は一日にして成らず。お風呂、食事、音楽など、癒しを大切にしました
- ・友達とお喋りしたり笑い合ったりして、「勉強以外の時間」はしっかり区別しました

今年の先輩たちは自分のやる気と上手に付き合い、試験に臨む自信を、目に見える成果としてしっかり手に入れてきたようです。みなさんも是非、思い切り実力が出せるよう、体調を整えて試験に臨んでください！緊張感、焦るよりも味方につけると心強いものです。その経験は、看護師として働くときにきっと役立ちます。

その他のメッセージ



第1位 あきらめないで…

- ・試験は年々難しくなっていると聞きます。でも、私たちがやるべきことに変わりはありません。人と比べることなく、自身の努力を信じましょう！

第2位 夢に向かって…

- ・今勉強しているのは、試験に合格するためではありません。現場の看護師なら当然求められる、知識やエビデンスを得る最高のチャンスです！努力は無駄にならないのです

第3位 友達ってほんとに…

- ・一緒に勉強したり、リラックスしたり。悩みや不安を溜めなくて済んだのは友達がいたから。卒業しても、ずーっと友達です！
- ・教えたり教えられたり、気兼ねなく話せる最高の関係。それは、社会人になった今でも活かせるコミュニケーション能力を培ったと思います



いかがでしたか？

勉強の方法には、人それぞれ個人差があるでしょう。でも同じ夢を抱く者同志、苦しい時間を共にした分、長く繋がる絆が生まれてくるのも事実です。

友達との勉強が「おススメ勉強法」の1位になるのも、至極当然な気がします。

皆さんも来年は化研病院の看護師になって、新たに試験に臨む学生さん達にアドバイスしてくださいね！

春には笑顔満開の皆さんとお会いできるよう、心からお待ちしています！！

（看護部、病院職員一同）



国際医療福祉大学臨床医学研究センター

化研病院

（化学療法研究所附属病院）

〒272-0827

千葉県市川市国府台 6-1-14

電話 047 (375) 1111

看護部サイトはこちら⇒

