

在校生・卒業生・保護者・教職員

進路通信 2017/06 中期

北海道釧路湖陵高等学校進路指導部

定期試験はいかがだったでしょうか？特に1年生は初めての定期試験であり、2年生にとっては初めて選択科目が入った考査でした。また、3年生にとっては大事な仮評定がつくテストでもありました。今更、テストの点数は変えられませんが、今からでもできることをしっかりと行って下さい。昨年の統一学校説明会で講師の先生が「1度受けたテストは必ず100点を取れるようになるまで復習するべし」と語っていました。テストが返されてきたら、その日のうちにしっかりと復習してしまいましょう。

さて、今回の進路通信は約1か月前の5月8日(月)に本校を会場に行われた「看護ガイダンス」についてまとめたものです。講師には数々の看護学生を送り出してきた看予備の加藤好子先生にお越しいただき、看護希望者約50名に対して講演していただきました。80分の限られた時間でしたが、看護希望者はもちろん、その他の進路希望者にとっても将来大切になるであろう重要なメッセージが込められていました。担当者(宮澤謙)なりに講演の内容をまとめましたので、ぜひ読んで下さい。

★看護師として患者に与える影響

加藤先生からまず次の2つのエピソードがありましたので紹介します。

- ①入院中のご友人のお見舞い中にあった出来事。再発した口腔ガンと向き合い、どんな姿になっても最後まで病氣と闘う覚悟を決めた友人に対し、あるナースが言った一言。「そくなるときはこの病院がいいですか？それとも別の病院がいいですか？」
- ②加藤先生ご自身が入院しているときの出来事。リハビリを順調にこなし、1日も早く退院すべく頑張っている加藤先生に対し、あるベテランの看護師が言った一言。「まだこんなに薬を飲んでいるの？」

どちらの場合も患者の立場になって考えれば、このように発言することはないはずです。患者に安心を与えるのが看護師の1番の仕事であり、どれだけ豊富な知識を持っていても、患者の気持ちを理解できなければよい看護師とは言えないという例としてこのお話をされてきました。「難しい国家試験にパスできても、人の心を忘れてはならない。目の前の患者に対してどのような言葉をかけられるかが大切です。」とおっしゃっていました。これは看護師や医療職だけではなく、他の職業にとっても通じるものではないでしょうか。同じ病氣でも10人の患者がいれば10通りのアプローチがあり、患者に合わせて動ける人でなければ一人前とは言えないとのことでした。

★看護師に求められる力

上のような状況を踏まえて、最近の看護師国家試験にも傾向に変化が出てきているそうです。以前は選択問題が多く、主に知識を問う問題が多かったのですが、ここ数年ではその知識をどう活用するのかが問われてきているようです。例えば、「(患者のバイタル(心拍数・呼吸数・血圧等)に関する情報が与えられ、)どのように対処するか優先順位をつけて記述せよ。」というような問題です。ここで問われているのは、単なる知識だけではなく、知識をもとにした思考力や判断力なのです。このような力は教科書の暗記ではなく、いかに使える知識として主体的に学ぶかという姿勢が大切だとのことでした。そうした姿勢は進学してからの話ではなく、今のうちから意識をして身に付けておく必要があるといえます。

また、社会の変化に伴って医療のあり方についても変化してきているとのことでした。これまでの医療のあり方は、怪我や病気を病院で完治させリハビリまで行ってから自宅に戻る「病院完結型」の医療が進められてきました。しかし、少子高齢化が進むにつれて日常生活

が送れる程度に回復した患者は退院し、通院や中間施設(リハビリセンターなど)に通うという「地域完結型」の医療に変化してきているそうです。また、病院に通うことができない高齢者も増え、訪問看護師のニーズも増えてきています。訪問看護では病院内での看護とは異なり日常的に患者の様子をみることができないため、限られた時間の中で患者やその家族とのコミュニケーションを通して些細な様子の変化に気づく能力が求められているそうです。

★看護師になるには

看護師になるためにはまず、看護師養成学校に進学しなければなりません。看護専門学校と大学の看護学科の違いについては、その学び方(学ばせ方)が異なります。どちらの場合も看護師国家試験の受験資格を満たすための必要単位を修得しますが(いわゆる座学の授業)、専門学校では多くの実習を通して実践力を身に付けることがメインとなります。大学でももちろん実習が義務付けられていますが、学問知識だけではなく教養を身に付けることにも重きを置いています。これは様々な年齢の患者とコミュニケーションをとることに大変役立つそうです。今年4月には道内に2つの看護専門学校が新設されましたが、全体としては大学志向が高いとのこと。特に国公立大学の人気が高く、看護学校との併願者が多いそうです。

いずれにせよ、看護師になることが「目的」なのではなく、どのような看護師になりたいのかが大切であり、それを叶える「手段」として進学するということを忘れてはなりません。

★看護系進学に向けて

多くの看護系学校では面接を課しています。面接の際に必ず質問されるのは「志望理由」「自己PR」の2点です。特に自己PRについては「何をしたか」ではなく、その経験を通じて「何を学んだか」「何ができるようになったか」を自分の言葉で話すことが大切とお話しされていました。普段から何事にも関心を持ち、たくさんの年代の人とコミュニケーションをとることが面接においても力になり、ひいては看護師になってからも必要とされる力であるとのこと。コミュニケーションを通して得た様々な価値観や体験を通して学んだ経験はかけがえのない財産となります。普段何気なく見過ごしてしまっていることも、心がけ1つで貴重な気づきになることもあるのではないのでしょうか。日頃からアンテナを高く持ち、様々なことに興味関心を持つように意識してみましよう。

また、面接試験だけではなく学力試験ももちろん大切です。学力試験に関してはとにかく高校での授業が大切であるとおっしゃっていました。3年生は特に確実に点につながるような学習方法で予習・復習を大切にし、覚えるべきものは1度で覚えてしまうくらいの気持ちが必要とのこと。模擬試験は単に志望校の判定材料として用いるのではなく、最良の参考書として何度も復習するべきとのことでした。基礎を積み重ねることで応用問題を解く力が身につきます。必ず何度も解き直して、模試を最大限に活用しましょう。

★何よりも大切なのは「やりたい・なりたい」と思う意志

看護受験について最も大切にして欲しいことは「数ある職業の中からなぜ看護師を選んだのかということ」とおっしゃっていました。自分自身の選択に責任を持つということだけではなく、挫折しそうになった時に自分を奮い立たせてくれるモチベーションにもつながります。これは看護だけの話ではありませんね。進路について迷ったり心が折れそうになったとき、「なぜこの大学を志望するのか」「なぜその仕事を選んだのか」を思い返してみてください。きっと、自分の中でふつふつと湧き上がるものがあるのではないのでしょうか。看護の仕事は決して生半可な気持ちでは務まるものではありませんが、患者にとっては辛いときに寄り添ってくれた、一生忘れられない存在となる、社会にとってなくてはならない仕事です。理想を安易に下げることなく、今からできることをコツコツと積み重ね、強い意志を持って努力し続けて欲しいと思います。

★看護ガイダンスを受講した生徒の感想

看護ガイダンスに参加した生徒のレポートからいくつかのコメントを紹介します。

- 今のうちに学校生活の中などでいろいろな人たちと関わり合っていなければならないと思った。また、いろいろなものに興味を持っていくことも必要だと思った。苦手だからといって逃げるのではなく自分から関わりに行くように意識していきたいと思う。
- 知識や技術など教科書に書いてあることだけができれば良いのではなく、会話や今この方がどのような状況を踏まえて、1番かけなくてはならない言葉は何かを考えることが大切であると感じました。
- まず1番やらなければならないと感じているのは勉強です。特に、ただやるだけではなく確実に分かったと思えるまでやることが重要だと感じました。
- 日常生活から身の周りのことを気にすることの大切さを知ることができて、今からでも自分を変えることができるということを感じた。もっと視野を広げてたくさんの経験を積みたい。
- さらに看護師を目指そうと感じた。やりがいを感じてみたいといった思いが強くなった。
- 色々な人と関わりを持って関係を築き上げていくことが大切であって、環境を無駄にせず自分の経験値として生かしていこうと思う。
- 看護師の話す一言一言に色々な意味があることを教えていただき、「コミュニケーション」の大切さを今までとは異なった視点から考えることができた。
- 相当な覚悟がないと務まらない職業なので、なぜ自分は看護師を選んだのかという動機や患者さんの人生を担う責任など、強い意志を持つと思った。
- 良い医療を提供するだけでなく、生活の視点からどのような生活の支障があるかを参考に患者さんと接するべきだと感じた。また、患者さんの価値観を理解することも大切だと学んだ。
- もう一度自分の中で、なぜ看護を視野に入れているのかを思い出して、自分の夢を実現させるために勉強していきたいです。
- 医療の現場では正しい知識とそれを行動に移せる力がとても重要であるが、誰かの命を助けるということは「人の心に寄り添う」ということが何よりも大切だと思った。
- 先生の指導を頭に入れるだけではだめ。頭に入れた知識と現場が一致することが大切だということが分かった。
- 今回のガイダンスで看護職がやりがいがあって、大変そうだけど素敵な職業だと思った。真剣に看護師を目指そうと思った。

- 自分が普段使っている「きっと」や「多分」は医療の現場ではあってはならない言葉だから、「根拠のないことを言うてはならない」という言葉にすごく納得できた。
- 先生が強調していた『質問→結論→根拠』という順番は本当に大切だと思うので日頃から意識して身に付けていかなければならないと思った。
- 「必ず『わかった』になるまで何事も妥協しない」と言っていて、今の自分にはそれが甘いと思うので、しっかりとやっていきたい。
- 受け身ではなく自ら考え瞬時に行動することが必要だと分かりました。自己決定するときには責任が伴うということが分かりました。

★加藤先生おすすめの本

ガイダンスの最後に1年生から出た「どのような本を読んでおくとよいか」という質問に対して、加藤先生からいくつかの本のご紹介がありました。さらにガイダンスの数日後、紹介していただいた本（加藤先生の私物）を送っていただきました。進路資料室にて保管していますので、看護希望者はぜひ目を通しておきましょう。



←『リュックをしょったナース海を渡る』（富山紀子著）

「皆さんもリュックをしょってみては？」
（↑加藤先生のコメント）

『命の授業』（神奈川新聞報道部）→

「これは、以前受験生専門誌で紹介したところ大きな反響を読んだ本です」



←『心にしみる看護婦さんの手紙』
『心にしみる看護婦さんの手紙・第2巻』
（ワニの本編集部）

「受験勉強に少し疲れたら読んでみて下さい」

『うれしかった言葉 悲しかったことば
難病の我が子と生きるお母さんたちの声』
（麦の会声だより編集委員会）→

「現実を直視する本です」

