

NYA Times

第2号
発行日/令和3年1月
岩手県看護連盟青年部

今回は、新型コロナウイルス感染症が収束しないまま保健師・助産師・看護師の国家試験を迎えようとしている学生の皆さんへ向けて、社会人経験を積み、働きながら看護学生をしていた青年部からのメッセージを集めました。例年より臨地実習がしにくい環境にあり、就職後の不安もあるかと思います。岩手県看護連盟青年部はいつでも皆様の相談に乗りますよ♪年に1度、若手会員を集めたワークショップも企画しています。ぜひ、遊びに来てくださいね！

私の国家試験対策

太野 さやか

現在のコロナ禍の状況では難しいですが、私は自宅では復習程度にさらりと勉強し、時間をかけて覚えることなどは学校の図書館や地域の施設、カフェで勉強していました。自宅ではテレビなどの誘惑が多く、仕舞いにはちょっとのつもりが何時間も寝ていて、目が覚めて焦って不安になっていたからです。外で勉強すると、せっかく来たからやるしかない！周りのお客さんも色々と勉強していたし、時間が限られているので集中して進めることができました。また、食事は軽めに頭寒足熱を心がけガムを噛みながら眠気を予防しました。リフレッシュ法としては入浴の際に好きな入浴剤をいっぱい入れて疲れをとりました。

また、寒くても外を散歩してリフレッシュさせていました。登校した際に友人がガツガツ勉強している姿に焦りを感じたとしても、その焦りを不安に変えないでまず、過去問集を開き一つ解いてみてください。解いて不安を少しずつ減らしていきましょう。言わないだけで隣にいる友人も焦りや不安があることを忘れずに、今が辛いのは自分一人だけじゃないですから。健康管理もしつつ頑張ってくださいね。

日常に学びを取り入れて！

澤舘 史晃

「勉強しなきゃ…でも遊びたい！」そんな皆さんの期待に応える勉強法を以下で2つお教えします。その①「スキマ時間を活用すべし」仕事前、休憩中、トイレなど、たとえ5分でも時間を見つけます。学びの頻度が高くなる事で記憶の定着に繋がります。その②「なぜ、どうして、を意識する」授業中や普段の勉強でこれらを意識することで、「使える知識」となりますし、これらは国家試験でも問われています。意識次第で成績優秀者も夢ではありません。皆さんの学生生活と看護師人生が有意義になりますように。

国家試験を受ける心構えとして

松本 光太郎

国試直前にしか休めない仕事、試験前までは簡単に答えられていたはずの問題に抱く疑問、独特の緊張感・焦燥感。これらは皆さんが経験するであろう一例です。大本番の試験中に極度の緊張に襲われた私は、解答のペース配分を誤り、見直し時間がほぼ無い状況に陥りました。今となっては笑い話ですが、試験後は気が気ではなかったことを思い出します。

皆さんは今、お一人おひとりが様々な環境、状況で学業と仕事を両立されていることだと思います。本当に尊敬します。私から言えるのはただ一つ、「諦めない」ということです。最後の最後まで、それぞれ試験直前まで諦めずに問題を解いて下さい。もしも挫けそうになった時は、これまでの仕事と学業の両立で辛かった日々を思い出し、自分を奮い立たせてください。とにかく「諦めない」ことが大事です。新年度から、皆さんが晴れて国家試験に合格し、それぞれの職場で生き生き働かれていることを祈っています。

