



後輩に向けて…

## 1年生へのアドバイスをお願いします！



**我妻 結菜さん (2年生)**  
わからないことは「わからない」ときちんと伝えましょう。また、カルテや看護師さんからの情報だけで先入観をもたずに、自分の目で患者さんをよく見て事実を確かめることを心がけてください。



**今 桃子さん (2年生)**  
“初めてのことで心配だ”と思う気持ちを、仲間と共有することが大切です。共有することで、自分の気持ちも整理できます。協力してくれる患者さんへの感謝の気持ちを忘れずがんばりましょう！

**久保 日真梨さん (2年生)**  
実習は事前準備が大切です。援助の手順や必要物品を復習しておき、患者さんや看護師さんと話すときは事前に伝えたいことを考えておくと、臨機応変な対応ができて自信にもつながります。



**小松 李々華さん (3年生)**  
実習中に限らず、時間管理と睡眠が大切です。ベストな生活スタイルを見つけてください。実習中はメンバーどうしでの情報交換などの助け合いが心の支えになるので、仲間を大切に！



**千葉 真誇さん (3年生)**  
患者さんと積極的にコミュニケーションをとることが、患者さんの深い理解とよりよい看護につながります。実習は座学での学びを実践して深めるチャンスなので、がんばってほしいです。

先輩に聴いてみた

ストーリーファイル

# 実習 STORY FILE

## 今月の先輩

帯広高等看護学院の2、3年生の皆さんにうかがいました。

取材：『Clinical Study』編集部  
編集協力：三重野 由紀子（株式会社とみにん）

先輩看護学生にうかがった実習での経験や思い出、1年生の皆さんへのアドバイスをお届けします！ぜひ参考にしてください！

### これまでの実習で思い出に残っている出来事を教えてください。

**小松**：筋萎縮性側索硬化症（ALS）の患者さんとのかわりです。構音障害\*のため、発声や口唇の動きで会話の内容を理解することは難しかったのですが、こちらに伝わるようにいねいに話してくださり、患者さんの“伝えたい”という気持ちを大事にすることも、大切なかわりなのだと学びました。マッサージを実施したとき、私の手を握ってくれたことが印象的でした。

**千葉**：左下肢を切断した患者さんのリハビリテーションに伴うケアです。患者さんとかかわるなかで、退院したいという思いが強いことがわかりました。患者さんの望む生活に戻るためにスモールステップで目標を設定し、達成感を得られるよう計画を立てました。その結果、実習期間中に筋力が大幅に回復しました。

**久保**：術後の患者さんを受け持った際、朝の観察で創部のまわりに発赤がみられました。看護師さんにすぐ報告すると、その日のまとめで「あなたの発見と速い報告が全員の看護につながったんだよ」と言ってくれました。報告するときはとても緊張しましたが、勇気を出して報告できてよかったです。

**我妻**：腎不全の70歳代の患者さんとかかわりです。カルテには“認知症のため話ができない、自分では食事ができない”と書かれていましたが、実際にかかると話ができて、自分で食事ができる方でした。カルテを事前に読み込むことは大事ですが、あれ？と疑問に思ったときには、自分の目で確かめることも大事だと学びました。

**今**：意識障害があり、ミトンをつけている患者さんを受け持ったときのことで。私はミトンをはずすことばかりを気にしていましたが、看護師さんから「先のことを考

\* 舌や口唇の麻痺のため話せない状態。聞く、読むなどは可能

えると、意識状態の改善が最優先だよ」と教えていただき、覚醒を促すかわりに切り替えました。実習最終日には、ありがとうございますをかけていただいて、積極的な声かけの大切さを学びました。

### おすすめの事前学習法を教えてください。

**小松**：受持ち患者さんが決まったら、参考書や雑誌で似た事例が取り上げられているコーナーを確認しておくといいです。また、実習時間中はノートを見ることができないので、教科書の図や表を縮小コピーして、持ち歩けるサイズのメモ帳に貼っておくのがおすすめです。

**千葉**：私は、図やイラストを使って自分で“また見たい”と思えるノート作りを心がけています。インターネットや雑誌などの情報を参考に、絵を描いたり色をつけたりシールを貼ったりして、工夫しています。解剖生理学や病理学だけでなく、学習した内容に関連する看護も一緒に勉強するのがおすすめです。

**久保**：受持ち患者さんが決まるまでの事前学習は、グループメンバーと助け合いながら勉強するとよいです。メンバーどうしで参考になる資料の情報共有や、個々の学習では不足してしまう部分を教え合うことで自分の不足を確認し、補完しながら学習しました。

**我妻**：先輩や先生に、次の実習ではどんな患者さんが

いてどんな学習が必要になるのか、情報収集するのがおすすめです。また、受持ち患者さんが決まれば疾患についての学習を進め、わからないことがあれば詳しく調べます。たとえば胃がんであれば、胃の正常な状態とは何だろう、観察項目は何だろう、と疑問に思ったことから調べるようにしています。

**今**：学習の予定を立てるときは、提出日を意識するため、カレンダーに赤で印を付けています。予定は重なることも多いので、余裕をもって1週間ほどの期間でスケジュールを立てて取り組みます。お昼ごはんまでがんばるとか、これをがんばった後は好きなことをするなど、自分へのご褒美をつくるのもおすすめです。

## SCHOOL PROFILE



**帯広高等看護学院**  
〒080-0021  
北海道帯広市西11条南39丁目1番3号  
Tel: 0155-47-8881

1970（昭和45）年に開校した歴史ある看護学院です。実践的な授業と多様な実習施設での実習指導が行われており、充実した教育環境が整えられています。担任制を取り入れた細やかな指導で、地域住民の生活を支える看護師の育成を目指しています。

『クリニカルスタディ』編集部では可能な限り感染予防策を講じ、必要な配慮を行ったうえで取材しております