

ヒッショウトリが
告げる

1ヵ月前 の ダンドリ術

ダンドリ3カ条

1. プラス思考で最後まで諦めないモチベーションを維持
2. 仲間と同じ目標に向かって、共感しながらお互いの力を高めよう
3. 規則正しい生活リズムと体調管理。気分転換が持続力の鍵



プラス思考で、不安な
気持ちに打ち勝とう！

規則正しい生活リズムで、睡眠時間は6〜7時間確保。風邪やインフルエ

体調管理や気分転換も大切

努力は必ず結果に繋がる

Hospital Data
〒023-0828
岩手県奥州市水沢東大通り
1丁目5番30号
TEL 0197-25-5111
URL <http://www.hopital-ohshu.or.jp/oushu/index.html>



Hospital Information
当院は、地域包括ケア病棟、回復期リハビリテーション病棟、療養病棟併せて156床を有し、地域の医療機関と連携し、急性期から慢性期まで幅広い医療を提供しています。お互いを尊重し、助け合う働きやすい職場環境で、新人さんの成長を応援します！



職員同士の仲が良く新人教育にも力を入れているため、わからないことは気軽に先輩に聞くことができる環境です！

【岩手県】 医療法人 清和会 奥州病院

実習や卒論も終わり、
残すは国試！
本番まで1ヵ月を切った今、
何をするといいのか、
詳しく教えてもらったよ。

高橋 勇太 さん
水沢学苑看護専門学校卒業
3A 病棟（療養病棟）1年目

私のスタディアイテム

仲間と同じ参考書で効率重視

オープンセサミシリーズを活用して勉強しました。分からないところは、根拠まで調べて参考書に書き込み、何度も問題を繰り返し解いて、苦手分野を克服。仲間と同じ参考書を使って、疑問点や分からないところを教え合うのに役立ちました！

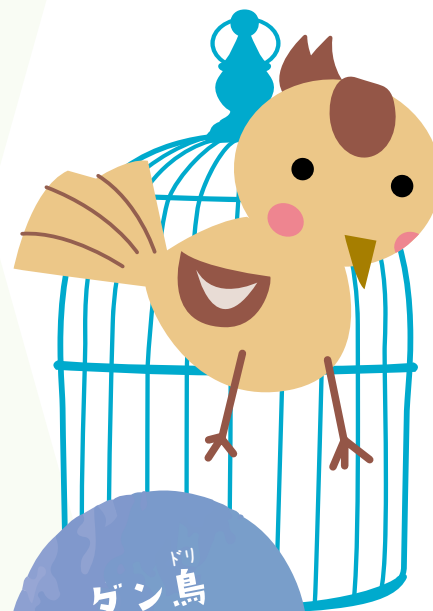


「合格するぞー」プラス思考でモチベーションUP
試験が近づくにつれてプレッシャーが押し寄せ、焦りや緊張で不安になることもありましたが、気持ちで負けないように「自分は絶対に合格できる」と信じていることで、モチベーションを維持しながら勉強を続けることができました。試験1ヶ月前からは、毎日学校で勉強をしていたので、分からないところや疑問点は先生にすぐ相談できて助かりました。友人と問題を出し合い、お互いに教え合うことで内容が整理され、自分自身の理解が深まったと思います。また、挫けそうになっても、同じ目標に向かう仲間の存在は、とても心強かったです。

ンザにならないように体調管理にも気をつけました。勉強に行き詰ったときは、肩の力を抜くことも大切です。買い物などで気分転換をすると気持ちがスッキリして、新たな気持ちで勉強を再開することができました。国試間近で不安や緊張でいっぱいだと思います。辛い時は周りの人と協力し、励まし合って乗り越えていきましよう。コロナ禍の中で、様々な制限があり大変だと思いますが、皆さんがこれまでやってきたことは無駄にはなりません。必ず結果がついてくると信じ、最後まで諦めず頑張ってください！

特集1

国家試験アドバイス！



ダン鳥
シアワセを運ぶ
伝説のトリ。

目指せ合格★ 試験当日のダンドリ術

いよいよ目前に迫ってきた国試。
不安な気持ちや焦る気持ちで
いっぱいになっていませんか？
そこで、ダン鳥たちが、
昨年無事国試を乗り越えた
先輩たちにアドバイスを伺ってきました。
ぜひ、参考にしてみてください！

▽ダン鳥科の種類を紹介▽



ヒッショウトリ

国試1ヵ月前にできる、
必勝の策を見つける
熱いトリ



ジコカンリトリ

国試1週間前に有効な、
自己管理方法を
集めているクールなトリ



ココロエトリ

国試当日の心得を
知りたがっている、
怖がりなトリ

ココロエトリが
明かす

当日 の ダンドリ術

ダンドリ3カ条

1. 前日は緊張するもの。いつも通りに過ごし、就寝前にはリラックスできる時間も作ろう
2. 試験直前に見直すポイントは、整理しておくで安心できる
3. 解きなおしたい問題には、解答用紙に印をつける。マークミスやズレ防止に役立つ

自分の努力の証を見れば、
きっと安心できるはず!

試験会場へは、直前に見直しておきたいポイントをまとめたノート、お母さん手作りのお守り、筆記用具を持参しました。会場はとても静かで、誰かと話をする雰囲気ではなかったため、心を落ち着かせながらノートを確認しました。また、トイレが混むと先輩から聞いていたので、会場へ到着したらすぐにお手洗いへ。それでも混んでいたため、友人と問題を話し合い、「これだけ勉強してきたから、絶対に合格する。頑張ろう」と励まし合っていました。

【静岡県】 国立病院機構 静岡医療センター

いよいよ試験当日！
本番直前はいろいろと焦りがちですが、これまでの努力を無にしないためには何が大切なのでしょう。
国試を突破した先輩に
お話を聞きました。

勝本 真衣 さん
国立病院機構静岡医療センター附属
静岡看護学校卒業
集中治療部 1年目

私のスタディアイテム

「これだけやれば大丈夫」と思える
最強の参考書を手作りしました！

- ①よく出題される疾患のまとめ
 - ②暗記用に間違えた内容を付箋にまとめたもの
 - ③間違えた問題を勉強したもの
- 3冊のノートを作り、苦手なもの、覚えられないものを一目で確認できるようにしました。「これだけやれば大丈夫」と思える最強の参考書を手作り。



実力が発揮できるように
友人と励まし合って頑張ろう

私の通っていた学校は、試験会場が遠方だったため、試験前日に全員でホテルに宿泊しました。一人部屋でしたが落ちつかないので、普段から一緒に勉強していた友人と集まり、食事以外は勉強に集中。最後に、これまでの頑張りをお互いにねぎらい、リラックスしながら就寝しました。

試験当日の朝食はホテルのバイキング。私は腹8分目までを意識して、食べ過ぎないように注意しました。集中力を出すためにも朝食は摂るようにつけてください。また、朝食の1時間前までには起床して、前日に準備した荷物を友人と確認するなどして過ごしました。

ジコカンリトリが
探る

1週間前 の ダンドリ術

ダンドリ3カ条

1. 実力が発揮できるように、国試本番を想定した生活リズムを取り入れて
2. 過去問や模試を繰り返し解き、苦手を克服することに集中
3. 健康管理にも注意して、心と体を万全な状態に保つ

仲間と支え合い、
お互いの緊張をほぐして
力を発揮しよう!



【福島県】 福島労災病院

あと1週間で国試本番！
想像するだけでプレッシャーの波が押し寄せてくる…(汗)。
そんな時期をどうやって
乗り切ったのか、
先輩の体験を紹介します。

佐々木 悠乃 さん
茨城キリスト教大学卒業
消化器科・消化器外科病棟 1年目

私のスタディアイテム

これまでの努力が詰まった
レビューブックとまとめノート

レビューブックは調べたところがすぐに開けるように、インデックスを貼り、重要度に合わせた色を変え、足りない部分は情報を書き足しカスタマイズ。ノートは領域ごとにまとめ、よく間違える箇所には付箋をつけ、いつでも何度でも復習できるように工夫しました。



国試本番を想定した生活リズム
苦手分野は根拠まで調べて克服

試験日が近づくと、不安で勉強が手につかない日もありました。勉強を頑張ることは大切ですが、たまには気分転換も必要です。私は看護師でもある母親に相談することでストレスを解消しました。ジョギングやストレッチなどでリフレッシュすれば、集中力も維持できるし、リラックスした気持ちで本番をむかえることもできます。

また、実力を発揮するために、国試本番を想定したリズムで生活しました。朝6時に起床して試験と同じ時刻に勉強を開始。1日の勉強は約10時間。遅くとも22時には就寝しました。毎日学校で友人と一緒に勉強していたので、先生や友人にアドバイスをもらい、効率よく勉強できたと思います。

学習面では、過去問や模試を解き、間違った問題は、根拠まで理解できるように調べ、ノートやレビューブックに書き込みました。重要度に合わせた色分けなどをしてまとめ、問題を繰り返し解き、知識を定着させていきました。国試当日も自分でまとめたノートとレビューブックを持参。努力の結晶が詰まった私だけの参考書のおかげで、自信を持って試験に臨むことができた。

きました。

心と体を万全な状態に保ち、
仲間と共に頑張り抜く

自分の心と体を万全な状況を保つためにも、健康管理は重要です。手指消毒、マスク、うがいなどの感染対策や栄養バランスを考えた食事、早寝早起きを心がけてください。

同じ境遇で頑張る仲間の存在は、不安の軽減につながります。コロナ禍の中で思うように勉強できなかったのは皆同じです。仲間を大切に、共に困難を乗り越え、最後まで前進してください。心から応援しています。頑張ってください！



地域に愛される温かい病院です。看護に熱心な先輩方と一緒にやりがいある看護を
実践しています

Hospital Data
〒973-8403
福島県いわき市内郷郷町
沼尻 3 番地
TEL 0246-26-1111
URL <http://www.fukushimah.johas.go.jp/>



Hospital Information
地域医療の中核病院として、地域医療支援病院及び地域がん診療連携拠点病院に認定されています。患者さんの立場に立てる看護師の育成を目指して、教育プログラムが充実。臨床では先輩たちによるきめ細やかな指導のもと、あなたの目指す看護が実践できるよう支援します。

Hospital Data
〒411-8611
静岡県駿東郡清水町
長沢 762-1
TEL 055-975-2000
URL <https://shizuoka-mc.hosp.go.jp/>



Hospital Information
当院は、循環器、がん、救急、総合医療等の高度な急性期専門医療を中心とした総合病院です。新人教育では、一人ひとりの個性や特徴に応じた専門教育を行っています。また、専任の教育担当師長がさらに細やかな指導を行い、困ったことや悩みを等時に対応しています。



1年目は覚えることが多くて大変なときもありますが、自立できることが増えていくことに喜びを感じています。ひとつずつ確実に成長していきたいです

試験がスタートすると「今までと同じように問題を解けば大丈夫」と自然と力を抜くことができました。分かった問題、自信のない問題には、解答用紙に印を付け解き進みます。解答用紙に印を付けておくと、マークミスやズレ防止に役立ち、また、解き終わった後、もう一度確認したい問題をいち早く見つけることができます。

コロナによって、今までと同じように勉強できなかったと不安に思うかもしれませんが、勉強すればするほど、自信も知識もついてきます。皆さんの努力は必ず報われると信じています。最後まで頑張ってください。