

看護学校の授業は通常、1コマ90分で、4限まで授業があります。(9時～16時20分まで)
看護の基本的な知識や技術を学んでいる1年生のSさん。
普段は自宅から電車で学校に通っています。



1年生のKさんの平日の過ごし方

6:00	起床	早めに登校し、授業の予習復習や技術練習をしています
7:20	登校	看護をする上で大切な看護過程。 今は患者に関連する情報をまとめた病態関連図を勉強中。グループになって、皆で話し合っています
9:00	1限：看護過程展開の技術	
10:40	2限：臨床薬理	薬の作用、副作用を病状別に学んでいます
12:15	昼食	病院の敷地内に学校があるので、病院の食堂で食べたり、学校で食べたり、選ぶことができます。
13:10～ 16:20	3, 4限： 校内実習【薬物療法に伴う看護技術】	実習室で経口投与の演習を行いました。事前に計画したことを実際にやってみると難しい。学んだことを実習でできるようにします。
16:40	下校	
19:00	帰宅	学校は18時まで残ることができます。 放課後は図書室で勉強したり、技術練習をしたりすることもあります。
22:00	自己学習	
24:00	就寝	



毎日、コツコツ課題をすれば楽なので夜にやります

放課後は？

帰りに友達とファミレスやカフェで勉強したりする日もありますが！新大久保の美味しいものを食べたりします。帰宅後は夜ご飯を食べたり、入浴したり、自分の好きなことをして過ごします



1 年生の K さんの休日の過ごし方

9:00	起床
10:00	課題や学習
16:00	友だちとの遊びや趣味
24:00	帰宅
25:00	就寝



休日にも友だちと外でテスト勉強をしたり、家で課題を進めます。友だちと問題を出しあったり、教えたりしています。

夕方くらいから友だちとご飯に行ったり、バイトをしたりします！この日は友だちと、好きな歌手のライブに行って夕飯を食べてきました。息抜きも大切！



1 年生はどんなクラスですか？

いろいろな年代の人がいて、できないことを皆で助け合ったりできるチームワークのよいクラス。明るくて、皆、とても仲良し！

この学校を選んだ理由は？

駅から近くてアクセスが良い

付属病院で安心して実習が行える

少人数なので手厚く教えてくれるからです。



寮に住んでいる2年生のEさん。

授業も実践的な内容が増え患者さんに関わる病院実習も多くなってきています。



2年生のEさん：授業のある日の過ごし方

6:30	起床
8:30	登校
9:00	1 限：妊娠分娩産褥新生児の看護
10:40	2 限：精神看護学演習
12:10	昼食
13:10	3, 4 限：公衆衛生学
16:30	放課後
18:40	帰宅
20:30	自宅学習
23:00	就寝

寮から歩いて登校

お母さんが子どもを出産する前、出産してからについて学んでいます。模型なども使って、わかりやすく説明してもらえるから安心！

事例をもとに1人の患者さんについて看護過程を展開していきます。ロールプレイなどで自分たちも看護師になりきって、「こんなときどうする？」ということも話し合っています

昼食



昼食

友だちとご飯を食べます。普段は楽しく、話しながら食べています。テスト前などは問題を出し合いながら、過ごしています。次の授業の準備もします！

生活習慣病や死因はどの世代に何の疾患が多いかなども勉強しています。

図書室で本を借りたり、友だちと少し話をしながら、課題をしたりしています。



寮でどのように勉強していますか？

予習や復習、テスト勉強をします。絵を描いたり、四コマ漫画を自分なりに作って暗記します。集中力が続かなくなるときは、音楽を聴いたりしてリフレッシュしています。



2年生のEさん：実習日の過ごし方



6:00	起床
7:45	登校
8:30	実習
12:00	昼食
13:00	実習
16:30	放課後
18:20	帰宅
21:30	自宅学習
23:00	技術確認
23:50	就寝

実習に遅れないよう早めに登校！忘れ物がないか、友だちと一緒にチェック

実習の大半は隣の付属病院で実習ができます。病院の敷地内の学校なので、実習に行くのは便利です。実習病棟についたら、受け持ちの患者さんの症状やその日の体調によって、異なる援助をします。

学校に戻ってご飯を食べながら、午後に行う援助のシュミレーションをしたり、記録をまとめたりします。隙間時間を有効活用！

患者さんの体温や血圧を測ったり、コミュニケーションをとったりします。実習グループで一日の終わりにカンファレンスを開いて自分の学んだことを発表しあったりします。



放課後

帰宅するまで今日の振り返りの記録と明日の行動計画を立てていきます。実習中は体力を使うので、徹夜しないためにもできるだけ学校で終わらせることができるものは学校で行ってから帰るようにしています。

実習中、寮でどのように記録・勉強していますか？

お風呂前に記録をまとめます。今日得た情報を忘れないようにまとめたり、記録をしたりします。入浴後、休憩して、患者の状態に合わせた援助ができるよう病気についてもう少し、勉強！その日行った援助について、反省を活かせるように方法を工夫したりします！就寝前に、同じ寮生と技術確認をすることもあります。友だち同士で血圧測定の方法などをチェックしたりします。

実習で楽しかったことや嬉しかったことは？

患者さんから行った援助について、「気持ちよかったよ」などの言葉をいただいたり、先生方や指導者の方から褒めてもらったときは嬉しいです。



すべての実習を終えて、国家試験を来年に控え、勉強も佳境に入った3年生の〇さん。先輩たちを見習って国家試験100%を目標にクラスメートとともに協力して頑張っています。



3年生の〇さんの一日の過ごし方

6:00	起床	1限は9時からですが、早めに登校して問題集で勉強しています。
7:30	登校	これまで受けた講義の講師の方々が、国家試験に向けて作ってくれたテスト。国家試験に向けて、集中講義を受けて試験問題を解いています
9:00	確認テスト	
12:10	昼休憩	昼食を済ませたら、午後のテスト等に備えて勉強します。クラスメイトと問題を出し合って解き合うとモチベーションがアップしたり、より覚えやすいです。
13:10	講義	確認テストを実施してくれた講師による補習講義が行われます。
16:30-18:00	学校にて自己学習	教室や図書室などの集中できる環境で勉強します
19:00	帰宅	テレビを見たり、お風呂に入ってゆっくり過ごします
21:00	自宅にて自己学習	問題集を解いたり、一つの科目に絞って教科書や授業ノートを見返して復習したりします。眠くなって勉強に集中できない場合は寝ます
23:00	就寝	

国家試験に向けてどのように勉強をしていますか？

一つの科目に絞って問題集や授業で使った教科書やノートを用いて勉強することで頭の中で整理しやすいです。問題集では問題を解き、間違っていたところや迷った問題にはチェックをつけて、苦手な問題を明確にしています。授業で使ったノートに書かれている内容は特に大事な内容なので、そこを中心に教科書と照らし合わせて意味を確認し覚えるようにしています。

看護学校への入学を考えている方へ

1 年生

一緒に山手で勉強しましょう！

看護学校で1年過ごした感想は？

毎日授業を受けて、たくさん知識が入ってきて、課題も多くあり、大変だなと思うこともあるけれど、技術の練習は先生が熱心に教えてくれるので練習すればしっかりとした技術が身につきます。休日は自分の好きなことをして息抜きもできるので、また平日、頑張れます。

毎日勉強は大変ですが、わからないことがあると、先輩や友だち、先生に聞きやすい環境です。ぜひ一緒に山手で学びましょう！

2 年生

看護学校で2年間、過ごした感想は？

覚えることがとても多くて、勉強も大変ですが、実習が増えていくにつれ、学んだことを活かしていることが実感できて楽しいです。



3 年生

皆で一緒に看護師を目指そう！

看護学校で3年間、過ごした感想は？

3年間で多くの課題や実習をしてきました。辛く苦しい時もありましたが、先生方や実習指導者の方々の熱心な指導を受け、同じ志を持つ仲間を支えられて乗り越えてきました。学校で学んだことは看護師になるために必要なことなので、卒業までにもっと色々なことを吸収していきたいです。

