

看学生

発行：京都民主医療機関連合会（京都民医連）看護学生委員会
〒615-0004 京都市右京区西院下花田町 21-3 春日ビル4階
TEL075-314-5011 E-mail: kangogakusei@kyoto-min-iren.org



医系学生企画の お知らせ

京都民医連では医学生、薬学生はじめ、医療系の学生さんの学習・交流企画を開催します。ぜひぜひ看護学生のみなさんもお参加ください★

「ジェンダーとあなたらしさ 私らしさ

-あなたと私が尊重し合うために-

日程：2023年1月8日(日) 13:00～15:30

講師：高木野衣 弁護士(京都第一法律事務所)

申込締切：2023年1月7日(土)

申込方法：「がんばね看学生」の最後のページをご覧ください。

問合せ先：京都民医連医学生センター / TEL: 075-323-7961 / Mail: igakusei@kyoto-min-iren.org

企画の詳細は最後のページに！

もくじ：

1頁：1/8 医系学生企画のお知らせ

2頁：国試勉強アドバイス（京都協立）

3頁：12/23「看護過程」学習会のお知らせ

4頁：2/24 先輩看護師との交流企画！

5頁：看介研の紹介&国試対策講座のご報告

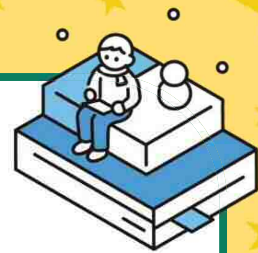
6頁：栄養レシピ（クリスマスのおやつ）

7頁：私のおススメ(あすかい)

& おたよりコーナー

8頁：医系学生対象・ジェンダー企画について

国家試験のアドバイス



京都協立病院 上野 有輝

看護学生の皆さん、日々の授業や実習お疲れ様です。国試アドバイスになるかは、怪しいですが実体験など紹介出来たらなと思います。

私が、国家試験を受けたのは、2年前になります。秋の終わりごろまで実習があり、自分の追い込まれないとやらない性格もあって、国試学習をしっかりとやり始めたのは12月中旬頃だったと思います。

- 実習での学びが、国試に生きる -

周りの人の学習の様子や模試の結果、先生からのプレッシャー等あると思いますが、実習中は記録・提出物もあるので実習に専念し、終わってから国試勉強に取り組んでも十分間に合うと思います。実習で得た知識や、実習に行くために勉強した知識は意外と国試勉強になっていたりもします。主に状況設定問題の役に立つと思います。

- 必修問題を繰り返し解く！ -

まず、最初に勉強始めた部分は必修の問題を何度も繰り返しました。過去の10年間ほどの必修の過去問だけを毎日解き、提出するというのを学校の先生とやっていました。必修問題はとにかく量をこなす間違えた部分だけ見直すことで点数は自然に上がります。国試で1ページ目をめくり、最初に目に入ってくる問題をすらすら解けると言うことは、精神的にも大事だと思います。必修の問題パターン、分かりやすい解説として『さわ研究所の赤本 看護国試必修完全攻略集』がおすすめです。この一冊だけ自分は購入しました。

- 高配点と得意科目集中型でストレス少なめの勉強を -

一般問題はどうか対処したかについて、大きな声で言える話ではありませんが、学校購入のものを1周した程度で具体的にアドバイスを出来る立場ではありません。自分の得意分野に時間をかけ、苦手分野はやむを得ず捨てても良いのかなと思います。配点の高い状況設定問題の過去問の学習に時間をかけ、得意分野の勉強をしたほうが、ストレス少なく勉強できて効果的に点数を稼げるのかなと思います。

こんな人でも国試を合格できたのなら自分達なら余裕だ！と心に余裕を持ってください。計画的に行動できる皆さんなら絶対大丈夫です。国家試験に合格され、一緒に働ける日をお待ちしています。国試が終わったら就職までの間、全力で遊んでくださいね。

京都民医連主催

看護学生対象

学習企画 第3弾

情報

アセスメント

情報の明確化

「看護過程」 を学ぶ

日程：

12月23日（金）

18時～19時

講師：鴨川聡子看護部長（信和会）

会場：オンライン（ZOOM）



◀QRコードを読み込んで
or下のURLからお申込みを
×切：12/16

<https://forms.gle/VrGg2jEVff1xvoZQA>

お問合せ先：
京都民医連事務局(永山)
kangogakusei@kyoto-min-iren.org

実践

評価

看護学生のうちに
したらいいことは？

学生時代にどんな
勉強の仕方してま
したか？

どんなふうのリフレ
ッシュしてますか？

京都民医連看護学生委員会主催

先輩看護師 との交流会 ☺

2023年2月24日(金)

18:00~19:00 (予定)

対象

看護学生

会場

オンライン

プログラム

- ★初期研修生へのアンケート
「看護学生の時にやっておいて
良かったこと、やっておけば
良かったこと」結果報告
- ★アイスブレイク(10分)
- ★交流会(30分)



参加のお申し込みは
こちらから
〆切：2月17日(金)



お問合せ：京都民医連 看護学生担当(永山)

075-314-5011

kangogakusei@kyoto-min-iren.org

民医連看護部の取り組みのご紹介

全国の看護師さん・介護士さんが集まり お互いの実践を学び交流しました！

-第15回全日本民医連看護介護活動研究交流集会-



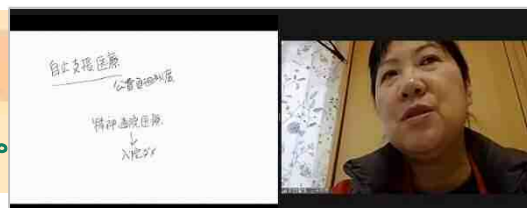
2022年10月29日(土) 京都民医連中央病院の研修室をメイン会場に、看護介護活動研究交流集会オープニングセレモニーが開催されました。これは2年に1回全国の民医連で働く看護師・介護士さんたちが集まり、テーマを決めて講演を聞いたり、シンポジウムをしたり、研究発表をする集会です。2022年は京都が現地実行委員となり、初のオンデマンド配信をつかった集会開催に挑戦しました。

午前中の全体会は、オンライン含めて全国から2,555人が参加。午後からは「感染管理のその先」「身体拘束について考える」「多職種連携」「多様性・心理的安全性を保てる職場づくり」の4つのテーマにわかれ、看護師さん、大学の先生、臨床心理士さん等を講師に、学びを深めました。

10月29日から11月21日までは507の演題(京都からは46演題)がオンデマンド配信され、2年間のそれぞれの実践を共有し合いました。12月3日のクロージングセレモニーでは、川嶋みどり先生の記念講演があり、先生自身の戦争の体験から「人の尊厳は平和であってこそ守られる」ということが語られました。オンデマンド配信されていた演題発表の中から6人が表彰され、京都民医連中央病院の看護師さんが「ココロに響いたで賞」を受賞されました！

国試まであと2ヶ月

京都民医連・冬の国試対策講座を実施しました。



12月3日、京都民医連看護学生委員会主催で看護学生を対象にした国試対策講座を開催しました。8月に引き続きオンラインで実施、兵庫・奈良民医連からも看護学生が参加し、全体で約60名の学生さんが受講しました。

講師は、毎回好評の武田看護教育研究所の三井明美先生。国家試験まであと2ヶ月と少しということで、参加した学生さん達はみな、真剣に講義を受けていられている様子でした。解剖生理・社会保障制度など、出題傾向が高くかつ中々理解するのが難しい問題を中心に、実例を交えながらとても丁寧に教えていただきました。

講義を受けての感想文でも、「解剖生理から疾患への結び付きができて分かりやすくとても良い国試対策の時間が取れました」「この要点整理テキストを解いて、介護医療院について学んだので、過去問だけではなく、改正などの動向を見ることも大切であると感じました」と、今回もとても満足度の高い講座となりました。

国家試験一発合格する！

一日一日を大切に集中して取り組みたい

絶対合格して看護師になる！！

体調管理をしっかりとする！！

のこり2カ月頑張ります！



栄養レシピ～クリスマスのおやつ～



かぼちゃプリン



【材料】 5人分

- かぼちゃ……………300g
- 卵……………2個
- 豆乳 or 牛乳…300ml
- 砂糖……………大さじ4
- メープルシロップ…適宜

【作り方】

- ①2cm角に切ったかぼちゃを耐熱皿に並べて、ラップをかけて電子レンジで5～7分加熱する。熱いうちにつぶす。
- ②卵、豆乳、砂糖を混ぜ合わせて、①に少しずつ加え、泡だて器で混ぜる。
- ③②をザルでこして5個の容器に注ぎ、蒸し器に入れて弱火で15分蒸す。
- ④蒸したらそのまましばらく置き、ある程度冷めたら冷蔵庫で冷やす。
お好みでメープルシロップをどうぞ。

おやつのある生活

おやつは空腹を満たすだけでなく、疲れた心と体を癒してくれる効果もあります。おやつの時間はそれだけでワクワクしますが、ひとりで食べるのではなく、家族や友達とコミュニケーションをとりながら一緒に楽しめるといいですね。

ただし、3食基本の食事の妨げにならないよう。特にテレビを観ながら、遊びながらの「ながら食べ」は食べすぎの原因となるのでご注意ください！

今回は、手順的にも道具もちょっと難しいレシピになっていますが、年末年始のお休みに、一度挑戦してみてもいいかもしれません。

私のオススメ

私のオススメはアマゾンプライムで韓国ドラマを見る事です。日本のドラマよりも長くてストーリーがしっかりしている印象です。

私が最近見て面白かったドラマはパク・ソジュンが主演の「キム秘書は一体なせ」と「花郎」、ナム・ジョヒョクが主演の「恋のゴールドメダル」です。

どのドラマもラブコメディーで登場人物がとっても魅力的な作品です。「花郎」はイケメンが多数出てくると話題の作品でパク・ソジュン以外にも BTS のテテやパクヒョンシクなど人気の人が出てくるので見ているだけでも目の保養になります。「恋のゴールドメダル」は大学生の純愛な話で恋人の二人のやり取りがとっても可愛いドラマです。

私は元々日本のドラマしか見ていませんでしたが韓国ドラマを見るようになって韓国ドラマのトリコになりました。登場人物がかっこいい、可愛いだけではなくストーリーが本当に興味深くサントラもとてもドラマに合っていて良いです。

今はアマゾンプライム、Netflix など様々な所で韓国ドラマが見れるのでお時間がある方は是非見てみてください。

京都民医連あすかい病院 急性期一般病棟看護師 苅谷友希



読者さんのおたよりコーナー

★後期に突入し、テストがやまもりあって、日々追われています。
勉強する習慣がなかったので、毎回苦労しています。

(P.N. 勉強できない…さん)

学校の勉強、大変ですよ。習慣化、だけで言うと勉強する“場所”と“時間”を決めてみるのはどうでしょうか？最初は、20分位は必ずこの机に向かう、と短い時間から始めると良いらしいです。カレンダーなどに勉強できた日をチェックすると、「見える化」されて習慣度合がわかりやすくなりますよ★

おたよりありがとうございます！！

今月はおたより掲載できませんでしたが、「がんばれ看学生」と一緒にお届けしているハガキもしくは右の二次元コードから、自由に書いて投稿してください。抽選で図書カード500円分を送りいたします。(編集担当：永山♪)



こちらからも投稿できます。←



ジェンダーと あなたらしさ 私らしさ。

— あなたと私が尊重し合うために —

2023.1.8.Sun 13:00~15:30

講師：高木野衣 弁護士（京都第一法律事務所）

対象：医系学生

申込み：QRコードより

※ZOOM開催、申込み〆切は1/7



主催：京都民医連医学生センター

連絡先：075-323-7961 igakusei@kyoto-min-iren.org

