

手だと思ふ科目から始めるのもよいでしょう。おすすめは、「毎日予習に1時間使う!」などと、長く継続できそうな目標を決めることです。「継続は力なり」というのは本当です。自分なりの勉強ペースをつくりましょう。

2 どんな方法で予習するの?

勉強すればするほど、
問が増える!
それが「学びを広げる」
ということ

シラバス(講義の予定表)などを参考にして、予習する範囲の教科書を読み進めましょう。わからない用語があれば、意味を調べてメモしておきます。また、理解が難しい文章や疑問に思った部分には、下線を引いたり、付箋を使ったりして、目印を残しておきましょう。これによって、目的をもって授業に臨むことができ、授業中の集中力が増します。

時間がないときは、シラバスだけでも目を通しておきましょう。シラバスには学修目標や内容、準備学習が書かれています。シラバスを見るだけでも、その科目を学ぶ思考のモードに切り替わり、授業に入りやすくなります。

3 復習編

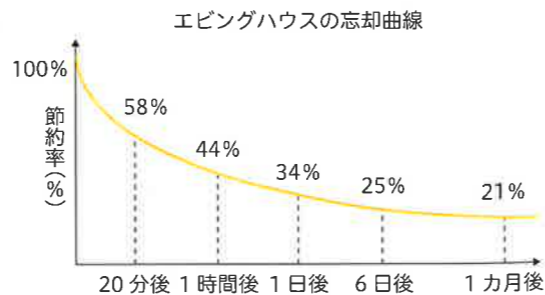
復習とは、「授業で一度学んだことを繰り返して勉強すること」です。授業内容について理解を深め、知識を定着させる助けとなり、学力のレベルアップが期待できます。

人間の脳は、どれだけ大切なことでも、記憶が定着しなければ自然に忘れていきます。1時間経過すると半分以上は忘れるといわれていますが、

完全に忘れる前に復習することで、効率よく暗記(記憶)することができます。さらに、繰り返し復習することによって、長時間経っても、少しの復習で思い出せるようになります。

長期記憶として定着させるには、完全に忘れる前に復習すること!

一度覚えた内容も1時間後には56%、1日後には66%忘れてしまうという研究結果。「節約率」とは、忘れた知識を再び記憶しようとした場合に、当初と比べてどれくらい時間を節約できているかを示すもの。「人は時間とともに記憶を失っていく」と考えるのではなく、「忘れやすさ」を踏まえて、復習にかかる時間を示したグラフととらえよう。



1 どんな内容を復習するの?

授業で学んだ内容を繰り返し復習しましょう。特に、授業中にわからなかったところを調べ直したり、教わったところをなぞったりすることで、深く理解できるようになります。新たに出てきた疑問については、次の授業で教員に聞いてみましょう。

調べたことを資料やノートに書き残すと、後で役立つ!

「主体的」「能動的」に授業を受けていると、学ぶことが楽しくなります。教員が「ここは大切!」「この内容は国家試験に出題されているよ!」と話したところは、必ず復習しましょう。

2 どんな方法で復習するの?

知識のインプットに時間をかけず、短時間でも何度も繰り返すこと、復習回数や練習問題を解く回数を増やすことのほうが効果的だといわれています。遅くとも、その日のうちに一度目の復習を行いましょ。さらに、1週間後、1カ月後と繰り返し行うことで、忘却を防ぐことができます。復習をしなかった場合と比べ、記憶の定着率は3~4倍よくなるといわれています。自分のやり方を見つけ、焦らずにコツコツ継続しましょう!

復習したことをアウトプットする機会をつくると、さらに定着率が向上します。たとえば、復習内容について同級生に話す、復習した内容のポイントをノートに書いて、覚えているか確認するなどです。

授業で使われる資料の多くは、パワーポイントで作成されています。要点が書かれていますが、教員が強調したところをメモしておかないと、後で見直した際にどこが重要ポイントなのか、わからなくなってしまうことがあります。授業中は教員の説明をよく聞き、重要ポイントや調べる内容をメモし、付箋に残すなどしておくと、復習しやすくなります。



パワーポイントの資料で、重要ポイントにマーカーを引き教員の説明をメモした例

68-70p

胃液 (pH 1~2, 1~2 L/日)

分泌機序

1. 主細胞 (胃酸分泌)
 - ペプシノゲン (ペプシンの不活性化型) → 胃酸 (ペプシン) に変換
2. 壁細胞 (胃酸分泌)
 - 胃酸 (胃酸作用, ペプシノゲンを活性化型のペプシンにかえる) → 胃酸 (胃酸作用)
 - セクレチン (セクレチン分泌刺激)
 - 平滑筋内因子 (ビタミンB₁₂の吸収に必須)
3. 副細胞 (噴門腺, 胃底腺, 幽門腺)
 - 弱アルカリ性の粘液 (粘液素: 粘膜保護)

分泌機序

1. 頭相: 迷走神経刺激による分泌機序 (迷走神経が促進, 交感神経が抑制)
2. 胃相: 胃刺激素 (幽門腺G細胞) による分泌機序
3. 腸相: 胃抑制ペプチド, エンテロガストロン, コレシストキニン, セクレチンによる分泌機序

胃液のpHは1~2で、胃酸の濃度は1~2L/日です。胃酸はペプシノゲンと胃酸作用によってペプシンに変換され、胃酸作用によってペプシノゲンを活性化型のペプシンにかえる。胃酸作用はセクレチン分泌刺激によって促進され、平滑筋内因子 (ビタミンB₁₂の吸収に必須) を分泌する。副細胞は弱アルカリ性の粘液 (粘液素: 粘膜保護) を分泌する。

1年次で身につけたいのは、なんといっても「**人体の構造と機能**」の知識です。循環器や消化器などさまざまな分野の疾患や看護を学んでいく際に、それらを理解するベースとなるからです。

「人体の構造と機能」をマスターしているかどうかで、その後の専門的な学習 (病態生理、治療、看護等) を理解するスピードが大幅に違ってきますから、しっかり復習して身につけましょう。

また、患者さんに安全・安楽な援助を提供していく際の基礎になりますので、それを常に念頭において復習しましょう。学習習慣が身につくと、理解していく楽しさを感じられること間違いなしです！

繰り返し勉強する人が
やっぱり強い!!

器官の位置関係や重要ポイント、「覚える!!」のメモを書き込んだ例

食道の位置と区分

約25cm、鎖状軟骨下縁 (C6) から起始
 頸部、胸部、腹部 (ほとんどは胸部)
 脊柱の前、気管と心臓の後ろを下行
 横隔膜の食道裂孔を貫通

覚える!!

覚える!!

4 予習と復習はどちらが大切?

看護学校の先輩たちに聞いたところ、結果はダントツで「復習が大切!」でした。授業内容をもう一度自分で見直し、調べ直す作業は、理解が深まり記憶が定着しやすいとのこと。また、復習は予習と違い、一度授業で学んだことの繰り返しなので、取り組みやすいという声が多くありました。予習・復習の両方が難しい場合は、復習だけでも頑張りましょう!

教科書や資料の読み方

1 教科書の読み方

看護学校は授業科目が多いことはお伝えしましたが(→ Lesson 7 参照)、当然、教科書の数も高校までと比較にならないほど増えます。1つの科目に参考書が複数指定されることもあります。さらに、授業内容はどんどん進みますので、読み方の工夫は必須です。いくつかの方法を紹介しますので、高校までのやり方を思い出しながら参考にしてみてください。看護という新しい世界のことを盛りだくさんに語っているのが教科書ですから、楽しみながら読むことをおすすめします。

1 見出しに注目しよう

教科書の細かな内容に入る前に、まずは見出しに注目しましょう。どんなテーマが授業で話されるのかを、あらかじめ頭に入れておくことで、「構え」ができ、説明が始まったときの興味・関心が強くなります。予習の時間がないときには、この作業だけでも授業の準備として有効です。

2 要点を強調しよう

専門的な内容に期待しながらも、教科書は文字数が非常に多く、変化に乏しい単調な印象があるかもしれません。そのままの紙面では、試験勉強のときに圧迫感を抱いてしまう可能性があります。これを解決するには、授業中に教科書に変化をつけて興味を引くようにしておくことです。要点にあたる所には、色をつけておきましょう。要点は、複数の段落を含む文章全部ではなく、キーワードの部分に太い線で色づけし、説明の部分は細い色づけをするなど、強弱をつけておくとよいでしょう。

3 「?」「!」を多く生み出して、書き留めよう

授業を受けながら、教科書の内容と教員の説明に対して「え、そうなの! こんなことになっていたのか?!」と頭の中で反応してみましょう。授業内容に入り込み、頭の中で反応することは「引っかけり」を生み出すため、考える頭づくりに効果的です。

また、教科書でわかりにくい言葉があれば、すかさず「波線」や「☆印」などを記しておき、あとで調べる準備をしておきます。そのときに大事なものは「わかったつもり」にならないことです。看護師として働くときには、特にこの引っかけりが必要です。「知っているつもり、わかったつもり」が、医療事故につながることもありますので、看護学生時代からの「え、これ何?」という引っかけりづくりを繰り返すことが将来の思考に役立ちます。

4 段落の内容をひとことで表現してみよう

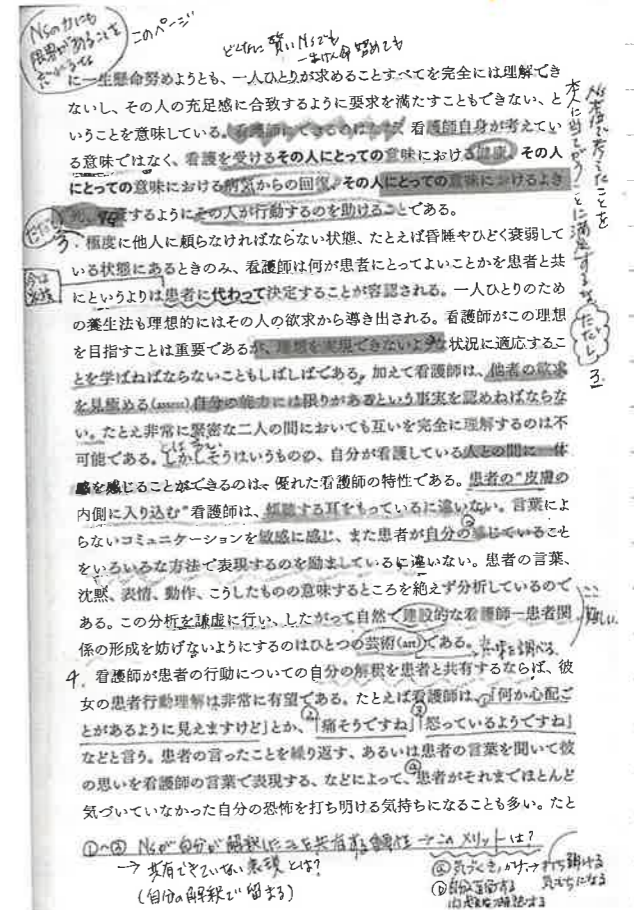
ひとつの段落の内容をひとことで表現してみましょう。それを段落横の余白にメモしておくことで、見返すときのオリジナルな見出し(タイトル)になります。これは、臨地実習で、教員と実習指導者へ報告するときの「要約して伝える力」を備える練習にもなります。

2 資料の読み方

資料は、教科書の内容をしっかりと理解して定着させるために、とても効果的な教材です。「え、そうなんだ!」という発見と深い理解につながります。資料は、教科書をわかりやすくしてくれる大切な助っ人なのです。

「教科書の読み方」で紹介したように、資料にも変化をつけておくといでしょう。たとえば「表」は、多くの場合、比較を示しているため、複数の違いのポイントに色をつけましょう。「○○が違う!」と書き込むだけで印象が強くなり、要点を思い出しやすくなります。復習と試験準備のときには、ぜひ、資料を活かしてほしいと思っています。

教科書に「波線」や「?」を書き込み、引っかけりを残した例



(ヴァージニア・ヘンダーソン著、湯根ます・小玉香津子訳：看護の基本となるもの。日本看護協会出版会：2016。p.21を使用)

ノートの取り方

みなさんが授業中にノートを取っているのはなぜですか？ また、高校までの授業で、どんなことをノートに書き留めていたでしょうか。ここでは、看護学校でのノートの取り方について、その特徴を踏まえた基本的な考え方やポイントをお示しします。

1 ノートを取る理由

看護師になるためには、102単位以上の専門科目を3～4年かけて学びます。時間が膨大なだけでなく、人々の命や健康に関する専門的な内容ばかりですから、これまでに聞いたことのない専門用語や専門家としての考え方を学び続けることになります。

小学校から学んできた国語や算数などは、教育課程が進むにつれて難しくなりますが、その難しさのステップとは若干違います。授業で学ぶ知識のほとんどは、臨床現場で行う実習に活かすためのものですから、「**いかに理解して実践に活かせる状態にしておくか**」がポイントになります。頭の引き出しをしっかりとつくり、引き出しを開けたら必要なものが出てくるように備えるのです。そのためには、日々の授業を効果的に受けることが大切になります。

多くの看護学校では、授業の1コマは90分間で、高校までよりもかなり長くなります。最初のうちは、集中を続けて授業の内容を理解することに少しハードルの高さを感じるかもしれません。耳慣れない専門用語を覚えるだけでも大変なうえ、それを「理解」するので、授業中の教員の話に集中して聞くと同じくらい「ノートを取る」ことが重要になってきます。

また、人間は、聞いたことを覚えているつもり



資料の内容を補足したり「？」を書き込んだりした例

第2編 衛生の主要指標 2022/2023年「国民衛生の動向」 第2章 人口動態

とほ+

表15 年齢階級別にみた不慮の事故による死亡の状況 令和2(20)年

	0歳	1-4	5-9	10-14	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39
死亡数	36	135	309	309	230	266	217	250	260
死亡率(%)	6.9	3.8	1.6	1.0	4.1	4.8	3.6	3.9	3.9
死亡に占める割合(%)	3.8	12.2	16.0	12.4	15.2	13.1	9.7	8.6	6.4
交通事故	2	3	2	4	19	31	28	29	32
交通機関	3	2	2	4	19	31	28	29	32
火災	6	6	8	11	44	43	39	31	27
溺死	1	1	1	1	1	1	1	1	1
自殺	1	1	1	1	1	1	1	1	1
その他	1	1	1	1	1	1	1	1	1
合計	110	479	218	172	219	394	497	466	529
死亡率(%)	4.4	6.2	9.1	11.9	15.3	25.8	37.4	67.0	116.3
死亡に占める割合(%)	4.7	4.3	3.9	3.4	2.9	2.8	2.9	2.9	2.4
交通事故	45	80	101	161	190	308	465	440	568
交通機関	49	74	86	142	222	337	439	415	520
火災	36	70	120	167	222	400	625	919	1,310
溺死	16	22	30	47	56	64	113	111	138
自殺	42	43	51	34	31	21	21	28	29
その他	62	132	172	209	260	484	837	1,051	1,489

資料 厚生労働省「人口動態統計」
注 1) 年齢不詳を含む。 2) 0歳の死亡率は出生10万対、他の年齢階級は人口10万対である。

(厚生労働統計協会:国民衛生の動向, 2022/2023, 2022, p.60を使用)

授業では、教科書を使わずにパワーポイントだけで進める場合もあります。パワーポイントは、多くの場合、教科書の要点を整理した内容になっていますので、資料ととらえ、「教科書のほうが詳しい」と考えましょう。復習と試験勉強には、教科書で理解を深めるという作業が効果的です。

3 教員のエピソードに注目

教員は授業で、自身が看護師として働いていたときのエピソードを紹介することがあります。教員が生き生きと語るその内容に、みなさんもきっと刺激を受けることでしょう。そのエピソードを「**どう聞くのか**」が重要です。現実の看護現場の様子を知ることできますし、教員の「看護に対する姿勢や考え方」が読み取れることもあります。さらに、授業内容をより深く理解する機会にもなり、試験勉強のときには、ひもづけされて思い出す助けにもなるでしょう。臨地実習で活用できる、価値の高い教材といえます。

でも、1時間後には半分以上忘れてしまうのですから、新しい知識を留めておくために「ノートを取る」ことは、「人間は忘れることが前提」という習性（あるいは、脳の機能）からしても、とても重要な手段といえるでしょう。

2 何をノートに書くのか

「ノートを取る」とは、「知識として得た情報を記録する」ことであり、その後の看護実践に活かすものです。つまり、自分が患者さんに看護を提供するために行っています。「ノートを取る」こと自体が目的やゴールではないことに留意してください。

一番大切なのは、書き留めたノートを読み返したときに、「役立つメモ」になっているかどうかです。授業中の説明は専門性が高いので、その一言一句を書き取ることは困難ですし、整った文章で書き留めることは、むしろ合理的ではありません。書き留めるポイントは、「キーワードや重要な言葉だけをメモする」「箇条書きで止める」ことです。限られた時間の中で、いかに素早く内容を書き留めるかが大事なため、長い文章で書く必要はないのです。

1 ノートを取る内容

a. 耳で聞いた説明ではわからない事柄

聞き慣れない言葉は、聞き流さずにメモしておきましょう。「漢字？英語？」と変換すら思い浮かばないこともありますので、後で正しい表記と意味を調べます。

b. 教員が補足（追加）説明した内容

教員が、作成した資料の「太字」や「穴埋め」部分について追加説明していたら、すかさず書き留めておきましょう。理解が深まり、後で読み返したときに、主要な事柄と関連づけて記憶がよみがえりやすくなります。板書された内容よりも、口頭で話した内容のほうが重要なことは少なくありません。

③注意・記憶・時間・空間の概念

なぜ小学校入学は6歳？
1つのことに注意が向けられる時間 3歳（15）分、5歳（30）分

ならば、私たち病院で心がけることは？

説明時間、集まる時間、結果はいい。

右法：わかりやすい言葉で説明。

実際に示す。

絵で見せる。

Vコミュニケーション機能

子どもも一緒にやる。

説明の時間。

張一と張二、理解しやすさを

表現、時間、位置。

何を説明

してやる

子どもがはじめて意味のあることば（初語）を発する時期は？（70月～80月）歳

1歳～1歳半：「マンマ」「ワンワン」単語が発達・・・（ ）語文

2語文：1歳半から2歳の間

その後、「これなに？」「どうして？」あらゆる場面で興味関心を示す・・・正直、いつも答えるのはきつい・・・

「あ、い、い、い、い、い!!」

「あ、い、い、い、い、い!!」

教員が説明した重要ポイントを短い言葉でメモした例

c. 教員が話した「エピソード」や「雑談」

教員は、授業内容に関連したエピソードを話すことがあります。看護師としての経験上の内容が多いので、とてもリアルで興味を刺激されます。つつい聞き入ってしまうのですが、話の合間にメモを取っておきましょう。みなさんの看護観（看護に対する思い・考え）に役立つと同時に、授業内容の理解を助けてくれます。

d. 教員が「大事だよ」と言った内容、強調している内容

教員は、ストレートに「ここが大事!」と言わないかもしれませんが。その場合でも、「声が大きくなった」「表情が変わった」「何度も繰り返している」など、強調のサインを見逃さないようにしましょう。

e. 思い出すためのきっかけ

後で見返したとき、授業内容がパッと思い出せるように、余白を利用してメモしておくのもおすすめです。たとえば、教科書等のページ数、推測したこと、自分がイメージした内容などです。その日のうちに見返すことが、知識の定着として重要になることは想像できますね。

2 「役立つメモ」とするために

a. 予習で授業要点に注目

あらかじめ要点がわかったうえで授業を受けることで、ノートが取りや

すくなり、より理解が深まります。

b. 文字情報以外の工夫

色や下線(二重下線や波線)、自分だけのマーク(●:重要、◎:調べる)で強調しましょう。また、「重要なところ」「テストに出る」「国試に出る」ところは、赤色カラーペン1色などの工夫も効果的です。好みのシールを貼る(気分を上げ、授業を楽しむ)、イラストを描く(イラストが得意な人にはおすすめ)などもいいでしょう。資料に空欄が設けられている場合、()内に書く色はオレンジや赤にしておくと、「赤シート」を重ねたときに見えなくなるので、テスト勉強がしやすくなります。ただし、ノートはあまりカラフルにしすぎないほうがいいでしょう。何が大事かわかりにくくなる場合があるからです。

3 授業のタイプごとのポイント

1 講師作成のパワーポイント資料のみの授業

後で読み返したときに、確認するものが資料の文言だけになってしまうと、授業内容を思い出すキッカケが少なくなります。そのため、授業中に自分が書き加えたメモが重要になります(→ p.46, 47 参照)。

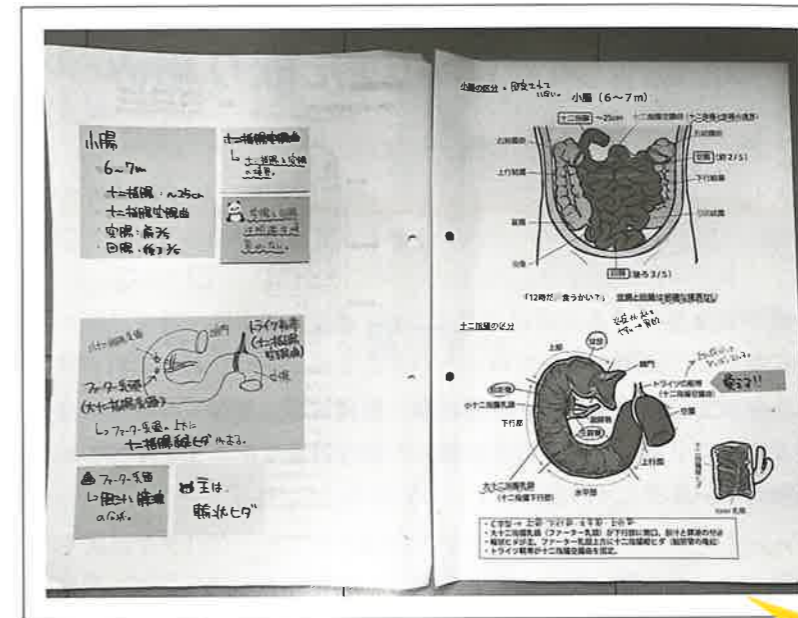
2 教科書のみの授業

教科書にメモを直接書き込むか、付箋に書いて貼りましょう。特に、教科書に掲載してある表などについては、教員の説明などを書き込んで、データの意味を読み取りやすくしておきましょう(→ p.49, 50 参照)。

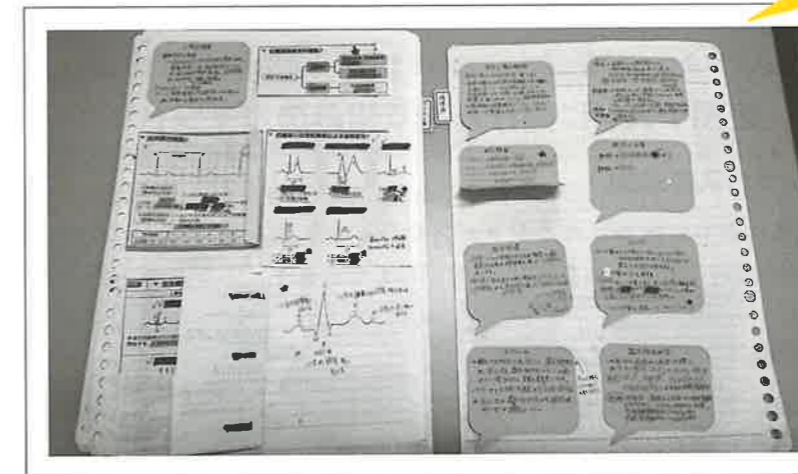
4 まとめのノート

授業で配付される資料を元に、その要点を別のノートにまとめる、「**まとめのノート**」をつくるのも有効です。授業中にメモした内容や知識は、まだ「散らばった状態」と考えてください。まとめのノートをつくることは、「自分が理解したこと」と「あやふやなところ」「自分が知らないところ」を区別できるという利点があり、効果的な復習といえます。

まとめる方法としては、授業で押さえた要点を中心に並べ、次に、調べたこと(明らかになったこと)を加えます。わかりやすい図を見つけたら、それを貼ることで理解が進みます。付箋を使って重要ポイントを自分で整理し直すのもよいでしょう。このノートは試験に活かすことができます。



自分でまとめた付箋や集めた資料を使ってまとめのノートを作成した例



まとめノートを作成するプロセスでは、手書きやパソコンを使うという、手指を使った作業をすることになり、脳が活性化して学習にとっても効果的です。



看護学生の 勉強と生活 まるごとナビ

自律的に過ごすための
23のレッスン



執筆代表 片野裕美

日本看護学校協議会共済会理事

執筆 森川春美・岩崎直美・竹内歩・福崎敬子・三浦雪春

東京警察病院看護専門学校

状本

看護学校の授業ってどんな感じ？ 実習中に気をつけることは？

勉強とプライベート、どうやって両立する？

**学生生活がリアルに
イメージできるガイドブック！**



日本看護協会出版会