

# 看護学生の勉強と生活について 1年生ガイダンス

2026年4月13日(月)

井坂 衣莉



今日のねらい

看護学生生活のイメージを持つ！

# 今日のゴール

- ①看護学生の勉強の特徴がわかる
- ②生活との関係が理解できる
- ③明日からできることが決まる

考えてみよう！

高校の学習と何が違うと思う？

周りの人と共有してみよう

# 看護学校とは

当然・・・

## 看護師になるための勉強

- ・医学的な知識が必要不可欠

- ☞ 看護の土台を作るため

- ・患者さん、家族の理解

- ☞ 心理学・地域学など様々な科目がある

そこからこれからどんな  
看護師になりたいか考える  
ことそのものが成長

# 考えてみよう！

高校の学習と何が違うと思う？

授業内容が難しい、科目が多い、試験が多い、講師が多い、課題や宿題が増える…

ポイント！

自主学習が前提

覚える から 考える

管理されない(自己管理)

# 看護学生のリアル

英語は苦手だけど生物は得意だった人も・・・  
看護の授業は関連し合っているので  
得意科目と苦手科目の差はあまりない！

苦手が増えると苦手が増える  
けど  
1つ得意になると得意も増える！

# 看護学生のリアル

★入学初期に学ぶ科目は基礎中の基礎！

「人体の構造」がわからないと「病気」がわからない

「病気」がわからないと「看護」がわからない・・・

👉看護学校は順序だてて学習していく

授業資料・ノートのとまとめ方を工夫して  
必要な時(実習)に使えるようにしておこう！

# ミニワーク

★重要だと思うところに線を引き  
疑問に思ったところにメモしよう

ルールを決める  
付箋を使う、マーカーの色、書き込みの方法  
『！』『？』を多く生み出して書き留めよう

# 看護学生のリアル

👉 **授業＋演習＋課題の組み合わせで学ぶ**

演習とは・・・技術を実行するための知識

実際の患者さんをイメージして練習する！

👉 **グループワークで学ぶ**

相手の意見を聞く・まとめるのは看護師でも必要

👉 **実習につながる**

実習とは・・・知識と技術を統合する

実習についてはガイダンス、オリエンテーションでイメージをつける

**忙しい＝意味がある！**

# 勉強のコツ

疑問には印をつける

『わからないことをわからないままにしない』

まずは調べる

調べてもわからないことは質問する

調べることを明確にする

☞ 習慣化すると役に立つ！

今しか聞けないこともある..



解決に向けて「攻め」の姿勢で学ぶ

# 勉強のコツ

暗記や公式では当てはめられない

「人間がこういう状態のときは何をしたらいいのか？」  
を考える必要がある

例：発熱している患者さんにどう対応する？

- 丸暗記しない  間違った対応に繋がる
- 「なぜ？」を考える  根拠をもって判断できる力
- 人に説明できるかな？

理解した！ = 説明できること

# 1週間をイメージしてみよう

授業時間、復習時間、休息・バイト・・・

予習・復習が前提なので・・・  
復習しないと追いつかない！  
学習時間を確保しよう！

# 生活の大切さ

- ・睡眠不足☞集中力低下  
実習でミスにつながる可能性・・・
- ・食事☞体力・思考に影響
- ・リズムの乱れ☞学習に直結

『自分のため』だけでなく『患者さんに影響する』

生活も勉強の一部

# よくあるつまづき・・・

課題が間に合わない


発言ができない

モチベーション低下

誰でも通る道！

# どうやって乗り越える？

小さく続ける  
一人で抱えない  
早めに相談・・・

相談先  教員、カウンセラー  
学びは、将来誰かの命や生活を  
支える力になります

# 目標を立てよう

なぜ目標が必要？

- 何をすればいいか迷わなくなる
- 継続しやすくなる
- 成長を実感できる

目標 = 自分の行動の道しるべ


# どんな目標がいい？

× 悪い例

- ・頑張る
- ・勉強する

◎ 良い例

- ・毎日30分復習する
- ・授業前後にノートを見直す

- 
- 行動が見える目標にする
- ・具体的に(何を・いつ)
  - ・続けられる量にする

# 今日からやることを考えよう

今週やることを一つ決めてください  
(例: 毎日30分復習)

グループで共有してみよう

# まとめ

看護学生は忙しい  
でも積み重ねればできる  
生活が学びを支える

今の積み重ねが、看護になる  
一緒に頑張りましょう