

がんばれ  
受験生!

# 1年目看護師からの 国試対策アドバイス

尼崎医療生活協同組合

尼崎医療生協病院 地域包括ケア病棟 上田さくら



私は、第111回看護師国家試験を受験し看護師になりました。今は地域包括ケア病棟で働いています。9月より夜勤に入っており、これですべての勤務で立ち回ることになりました。まだまだ先輩に教えていただくことも多いですが、一日一日患者さんのことをしっかりと見(看)れる、そして退院に向けて、どんなサポートが出来るかを考えていける看護師になりたい！と、頑張っています。

実習が終わり、国試が近づいた今不安になっているみなさんのためになれたらと思います！

## ●国試勉強は必修問題から

私は11月まで実習があり、国試勉強は1月から始めました。12月の模試で成績が下から2番目で、必修問題も8割取れていない状態でした。そこで、必修問題だけを集めている問題集から取りかかりました。必修問題は例年あまり問題が変わらないので、答えを丸暗記するまで何度も繰り返しました。その後はなぜそうなるのか、解説を読み理解するようにしていました。必修問題は5年前の国試まで完璧に答えられるようにしていました。

## ●問題集・模試の活用の仕方

1月から勉強を始めたということもあり、1つ1つの問題に深く取り組む余裕はありませんでした。私はクエスチョンバンクの問題集を使用していましたが、1つ問題集を買えばその問題集を完璧にするまで次の問題集に手をつける必要はないと思います。

学校で模試を定期的に受験していたので、解説書を熟読しどのような傾向が出題されそうかチェックしていました。

## ●最後に

国試が近づき不安な思いも増していると思います。勉強だけではなく、体調管理も大切です！よく寝て、よく食べて当日に臨んでください。一緒に看護師として働けることを楽しみにしています！



現場で働く先輩看護師より、アドバイスとメッセージをお届けします。  
ラストパートに向けてファイト～!!

神戸医療生活協同組合

いたやどクリニック 浅野恵理佳



私は、現在いたやどクリニックの外来で働いています。外来では、様々な職種や他施設との密な連携が必要で、素早く情報収集をして適切な対応につなげることが必要です。そんな外来の難しさを感じることもありますが、患者さんが求めているものをお返しでき、患者さんの安心した表情を見ることができたときはやりがいを感じます。

さて、私が看護学生の時、どのように国試対策を行ったかをお伝えしながら、みなさんを応援できればと思います！



## ●勉強方法

「レビューブック」「クエスチョンバンク(必修問題集・過去問題集)」「なぜ? どうして?」の4冊を使って国試勉強に取り組みました。

4冊ともメディックメディアシリーズなので、どの問題とどの解説が一致しているか全て記載されており、スムーズに学習することができました。

## ●勉強時間

まず必修問題集と過去問題集のページ数の合計と国試まで勉強できる日数を割り、1日何ページ問題を解く必要があるのかを把握し、スケジュールを立てました。

1日何十ページもの問題を解く必要がありましたが、1日のゴールが決まっているので頑張ることができました。

## ●勉強環境

私は国試対策をカフェや自習室で行っていました。

人目のある環境をあえて選び、その日のノルマをクリアするまで学習に集中できるようにしていました。

ですが、疲れた時は友達と電話し不安を話し合ったりしながら息抜きしていました。みなさんは厳しい看護学生生活を切り抜けてきました！その経験が必ず国試合格に繋がります。自分に自信を持って国試に挑んでくださいね！



国試前日ホテルで友人と勉強



友人と合格速報を確認

神戸健康共和国

東神戸病院 病棟 廣瀬 なみ



## ●いつから国家試験勉強していた?

本格的に始めたのは12月頃です。卒論や実習で気づいたら12月になり焦ったのを覚えています。

## ●勉強方法

過去問が掲載されている問題集を何度も解いていました。学校の先生にも色々な問題集に手を出すよりも1

つの問題集を完璧にするのが大切であると伝えられており、実際に国家試験を受け、過去問や似た問題があったように思うので過去問を完璧にしているだけで合格する確率は上がると思います！また、私は家だとだらけてしまったり、気が散りやすかったりしたので平日は友達と学校の図書館にこもって勉強していました。少し集中が切れたなと思ったら友だちと言いつたり、問題を出し合ったりもしていました。環境を変えるのも1つの手だと思います。究極にやる気が出ない日はアプリでささっと問題を解いていました。



## ●息抜きの仕方

コロナも流行っていた時期なので、頻繁に人の多いところには行けませんでした。外を散歩したり、美味しいものを食べたりしていました。また、模試の点数で目標点数を越えたときはご褒美として、映画を一人で観に行ったりしていました。

## ●アルバイトとの両立はどうしていましたか?

私は国家試験の2週間前くらいまでアルバイトも週に3回程入っていました。アルバイトそのものが息抜きになったりもしますし、アルバイトをすることで時間に追われるので勉強する時は集中することが出来ました。また、アルバイトの休憩中に問題を解いたり、電車の中でアプリを解いていました。

## ●国家試験前日や当日はどう過ごしましたか?

私は会場が遠かったため、友だちとホテルで前泊しました。前日は不安な問題を数問だけ見直すことしかしなかったです。とても緊張していたので、お菓子を食べながら友達と色々な話をして緊張をほぐしていました。これが結構息抜きになったし、みんな同じなんだと安心したので、前日に友だちと過ごせたのは良かったと思います。当日はとにかく緊張していたので、ひたすら深呼吸して落ち着かせていました。当日も不安なところを見直して、後は自分を信じて受けました。国家試験が終わったら、即日で自己採点出来るアプリがあるので、それで自己採点しました。合格ラインに達していた時はとてもうれしかったのを覚えています。

長い実習が終わってすぐに国試勉強が始まるので、とても大変だと思います。しかし、適度に息抜きしながら自分にあったやり方で頑張ってください。みなさんが無事合格し、看護師の仲間として働けることを楽しみにしています！