実習中の睡眠不足を解消！

指導ナースの質問だってもうコワくない！

特集

実習がうまくいく 事前学習のしかた

［執筆］石塚睦子（いしづかむつこ）*　成田みゆき（なりた）**
*東京医科大学看護専門学校教務主任　**同専任教員（実習調整者）

CONTENTS
P.34 事前学習は実習を成功させるカギ
P.36 見せます！ 実習マスターたちの事前学習のワザ
P.44 実習成功まちがいなしの事前学習の法則
P.46 実習領域別 事前学習のポイント
P.49 学習だけでなく、心の準備もできていますか？



実習マスターの看護学生さんたちの事前学習ノートを写真入りで紹介。
実習領域ごとに事前学習でおさえておきたいポイントがわかります。



事前学習は実習を成功させるカギ

実習前の準備には、「知識を整理する」「看護技術の練習をする」「精神的・身体的に健康な状態に整える」などがあります。これらの準備が大切である理由として、次の３つがあげられます。

①落ち着いて実習に臨める

実習前はだれでも緊張して不安な気持ちになるものです。でも、実習前の準備をしっかりしておくと、気持ちが落ち着き、自信をもって実習に臨むことができます。

②実習中の学習時間を短縮できる

実習前にしっかりと取り組んでおくと、**実習中は不足した内容だけを追加して学習していけばよい**ので、**実習中の学習時間を短縮**することができます。

実習記録を書いたり、治療薬や検査方法を調べたり、実習中行わなければならないことはいろいろあります。「時間がいくらあっても足りない！」という人もいるのではないでしょうか。そのような状況になると、どうしても睡眠時間が短くなり、集中力の低下、気分不快など、実習に悪影響を及ぼしてしまいます。実習中の学習に費やす時間が短くなれば、**睡眠や休息の時間が確保**でき、**時間の有効活用**ができるのです。

③患者さんに安全で安楽な看護を提供できる

看護学生には、患者さんに安全で安楽な看護を提供する責任があります。必要な知識をもち、実践可能なレベルに達した技術力を身につけることは、看護を受ける**患者さんの権利**を守ることにもなり、**看護者としての職業倫理**にかなった行為ともいえるのです。看護学生が受け持つことを快くご了承いただいた患者さんの気持ちに応えるためにも、しっかり準備して実習に臨みましょう。

特に３年次の実習は、１・２年次の実習と違い、一つの実習が終わってから次の実習が始まるまでの間が短く、準備に十分な時間をとることができません。そのため、本格的な実習期間に入る前に、長期休暇を使って計画的に課題に取り組み、実習に向けての準備を進めることがカギとなります。

また、多くの学生は、「国家試験対策」と「実習の学習」は“別物”と思いがちですが、実習に関連づけて国家試験対策を行うと、学習した内容を鮮明に記憶にとどめておくことができ、とても効果的です。国家試験に向けての学習も、実習と関連づけ、計画的に進めていってください。成長につながる実り多い実習となるよう応援しています。

