

※試験の概要を把握しましょう。

インターネットや学校での国家試験に対しての情報は、常日頃から集めておくようにしましょう。

特に出題基準が変わる年は、今までの国家試験から問題の傾向などが変わることがあります。

又、そうでない年（近年で言えば106回）も、翌年（107回）の出題基準の改訂に先立って、試験的に問題の内容や形式を変更して試験の難易度が難化したこともありますので、情報を自分から収集する癖をつけましょう。

（これは看護においても重要なことなので、日ごろから養っておきたいですね。）

※自分の勉強スタイルを確立しておきましょう。

多くの方が3年生の実習が総て終了した後、つまり12月ごろから国家試験対策を始めるかと思われます。

翌年の2月に国家試験があるとすると、実質2ヶ月強で試験に臨むことになり、出題範囲が膨大な看護師国家試験を対策するには少しばかり心許ない状況になると思います。

その為、実習が終わって直ぐに勉強に取り掛かり、時間を有効に使うためには、実習中から自身の勉強スタイルを把握して確立しておくことがとても大事です。

仲間内で集まって勉強するのが捗る人もいれば一人で黙々と行うことが良いと感じる人、予備校の講座に参加して外部から強制的に勉強する姿勢を養う人…様々いらっしゃると思います。

自分にあった勉強方法を見つけておくことはとても大事なことなので、直ぐに自己分析をしてみてください。

※模擬試験を有効活用しましょう。

実習終了後から1週ごとに模擬試験を受けるようになると思います。模擬試験の結果は現在の自分の理解度を示してくれています。

「点数が何割か」非常に気になるとと思いますが、点数より「何が自分は得意で」、「何が自分は不得意なのか」を分析することがとても大切です。実際の国家試験では模擬試験でも国家試験の過去問でも見たことがないような問題が出題されます。

その時に、自分がその問題に対して「どの程度応用が利かせれるか」を模擬試験で計ってみるとよいでしょう。

※予備校の講座に通うべきなのか？

経済的な事情、又、自身の理解度の上昇のため…と考える方は多いと思います。

講座では学習の理解を助長してくれますが、「自分から学ぶ姿勢」を求められます。

「講座を受講したから大丈夫」、「何時間も受講したんだし」などの勉強をした気になるほうが私は危ないと考えます。

自分で解らないことを調べる癖をつけ、解らないことを理解しようとする姿勢を養ってそれを続けることができている方は、特に受講しなくても問題ないと思います。

(結局のところ、予備校もその「解らないところ」を「解りやすく」理解する近道を教えてくれるところです。自分でできる人はわざわざ通う必要はないと思います)

※参考書は何を購入すべきなのか？

手当たり次第購入することは止めましょう。まずは自分の足で本屋などに赴き、そこで色々と目に通してみましよう。「この参考書なら学習を続けていけそう」と、感じたものを1、2冊手にしてそれを何度も復習するのが私は良いと思います。

私は必修問題用1冊と国家試験過去問題1冊を購入し、ひたすら解き続けました。

RB や QB をよくお薦めに挙げられますが、これも「自分に合うのか？」をよく熟考してから購入することをお薦め致します。
決して安い金額ではないですし、折角買ったものが本棚の肥やしになるのは勿体無いです。

※一日何時間勉強するのがよいのか？

実習が終わって以降は学校の授業もほぼなくなり、学習時間の確保がしやすくなります。
ここからが勉強スタイルを確立している人とそうでない人の差が出てくる時期だと思います。

自分の学習スタイルが「時間>質」なのか、「時間<質」なのかを良く把握しておくことで自ずと学習時間というものが「身につく」と思います。

自分の勉強スタイルを把握しているかいないかで、国家試験までの過ごし方、又、結果が大きく変わると思います。
自己分析は早急に行い、実習期間中にも実践しておくことをお薦めします。

※モチベーションを維持するにはどうしたらよいのか？

模擬試験の結果や、勉強のストレスで「勉強しないといけない」と解つていてもやる気が続かないこともあると思います。

そんな時は思い切って遊んでみたり、運動してみたり、出かけてみたり…自分の身体ではなく心に栄養を送ることをしてみましょう。

又、この「やる気が続かない」という問題は自分を知れる良い機会だと思います。

「どうすれば自分に無理が出ないか」、「自分ってこうしたらやる気が出るよな」と自己分析ができます。
決して「やる気が出なくて自分はダメだな」と思わず、「これは成長できる良いチャンス」と思って、モチベーションが維持できない自分と向き合ってみて模索することをお薦めします。

私の実際の勉強スタイル

<2年生まで>

- ・定期的に受けていた模擬試験の復習
- ・106回、105回の国家試験を解く
- ・看護 roo アプリの4000問を解く
- ・1年生の時の解剖生理の復習

3年生前の春休みを利用して、国家試験の過去問や解剖生理、アプリの問題をひたすら解きました。

この休みは就職活動の準備などで忙しくなると思いますが、この休みを有効に使うことができると3年生の実習や就職活動の負担を軽減できると思います。

<3年生～夏休みまで>

- ・必修問題の参考書を解く
- ・看護 roo アプリを解く
- ・3年生の時に受けた模擬試験の復習

私は早い時期から勉強をして、「少しずつ積み上げる」方法を執りました。

又、机に向って…という勉強スタイルが合わず、寝転がって教科書を読むのが一番集中しやすかったので、この方法で勉強時間を確保していました。

外出先での隙間時間にアプリの看護 roo を解いたりして、自分が学習した内容の振り返りを行いました。

この時期にメヂカルフレンド社が出版していた必修問題用の参考書を繰り返し解き、必修問題の力を養いました。

<夏休み中>

- ・必修問題の参考書を解く
- ・看護 roo アプリを解く
- ・107回の国家試験を解く
- ・血液検査などの検査値を憶える

看護研究や夏休み以降の実習領域の学習などがあり、国家試験対策のみに時間を割くことは難しかったです。

ですので、夏休み前までの取り組みと同様に、教科書を読む、領域実習で学習して理解が及ばなかった箇所の復習、必修の参考書を解く、隙間時間はアプリをする、というサイクルを執りました。

又、夏休みの間に 107 回の国家試験を 1 度解いてみました。

<夏休み～11月の実習が終わるまで>

- ・看護 roo のアプリを解く
- ・必修問題を解く
- ・3年生の時に受けた模擬試験の復習

基本的に夏休み前と同様な勉強スタイルでした。

アプリや必修問題を繰り返し解いていたことで、この時位から模擬試験の結果が上向きになり、必修問題は 8 割を取れるようになったと憶えています。

<12月以降>

- ・模擬試験の復習
- ・必修問題を解く
- ・解剖生理の復習
- ・社会保障の制度や法律の復習
- ・過去 5 年分の国家試験（107～103 回）を解く
- ・看護 roo アプリを解く

本格的に国家試験勉強一筋の期間になります。

外部講師を招き、社会保障など手薄になる部分をカバーしてくれる対策講座を学校が開いてくださることもありました。

この期間は勉強時間の組み立ては自身で行うようになります。

国家試験への見通しや、模擬試験の結果に合わせた振り返りの時間の確保など、自身で確立した勉強スタイルに合わせて行っていました。

12 月末の段階で模擬試験の結果は必修問題が 8 割台を安定して取れる、一般＋状況設定問題は 7 割～6 割台を行き来する感じでした。

1 月以降は必修問題は 9 割以上、一般＋状況設定問題は 8 割～9 割にのるようになりました。