

# まずは覚えることから始まる！

理学療法学科 学科長  
坂上 昇

各学科の教員より、  
新入生の皆さんへメッセージです。

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。

これから始まる大学での学修について、何点かアドバイスをさせていただきます。ためになればよいのですが...

医療系の大学での学修は、たぶん皆さん方が思い描いている大学での学修とは大きく異なっています。医療専門職となるための実学を学ぶ訳です。人間の構造や機能、病気の原因や症状そしてその専門分野の知識と技術など、膨大な新しい知識を修得しないとイケません。圧倒的に覚えなければいけないことが多いので、これまでに体験したことがないほどの記憶(覚える努力)が求められます。そんな中、定期試験の勉強をしている学生から、「覚えられない」という言葉を耳にすることがあります。この言葉には、いくつか解決しなければならない内容が含まれていると思います。

「覚えられない」のではなくて「覚えていない(覚える努力をしていない)」こと  
「覚える」のレベルで終わらせていること  
短期間に大量の勉強をしようとしていること(いわゆる、一夜漬け)

の覚える方法にはいろいろあるかとは思いますが、古典的ですが、何十回、何百回と発声しながら書く、この方法がbetterだと思います。この「何十回、何百回」が肝心です。覚える内容にもよりますが、数回では覚えられないはずがありません。

は、一度は覚えたいけど思い出そうとしても思い出せない、つまり「覚えたいつもり」で終わってしまっているのでしょうか。記憶として定着する必要があります。それには、「覚える 使う(空で言う) 覚える」の反復で、ひたすら覚える努力が必要です。

高校時代にこの方法で何とかかわしてきた方もいるかと思いますが、大学は前期・後期の2期制のため試験範囲が広がるので、この方法は絶対にお勧めできません。十分な期間をとって、少量を確実に覚えていく方法が理想的です。また、大学での学修においては、日頃の復習が重要です。その日学んだ授業の復習をその日に行い、コツコツと積み上げておくと、定期試験間際になって慌てなくて済みます。

ここに書いたことは、何も特別なことではありません。いくつもある勉強方法の一つであり基本です。大学に入ったら、早く自分に合った勉強方法を見つけてください。

最後に一言。最近、携帯音楽プレイヤーで音楽を聞きながら勉強をしている学生の姿をよく見かけます。いわゆる「ながら勉強」です。私の個人的な考えですが、あれは特殊能力であって、あの勉強方法は万人ができる方法ではないと思っています。ちなみに、平成26年3月3日付けのインターネットでの科学関連情報で、動物実験ですが、二つの課題を同時に行うと、二つの課題に対応するそれぞれの脳神経細胞が互いに干渉し合って、それぞれの課題を担う脳神経細胞の活動が、課題を一つだけ行う場合に比べて大幅に低下していたと報告されています。ですから、勉強の際には勉強だけに集中することをお勧めします。



## 図書館報

第10号  
発行者  
学校法人  
了徳寺大学  
理事長  
了徳寺健二

### 第10号 目次

先生から  
新入生に向けて **1-2 面**

- ・坂上 昇 (理学療法学科)
- ・甲斐 寿美子 (看護学科)
- ・山際 まどか  
(整備医療・トレーナー学科)

卒業生からの  
アドバイス **3-8 面**

整備医療・トレーナー学科  
・平成25年度卒業生 4名

理学療法学科  
・平成25年度卒業生 3名

新刊案内 **9-10 面**

- ・「運命に生きた京の女  
運月」
- ・「リハビリテーション  
評価と治療計画」
- ・「実践 解剖学 筋骨格編」

学会報告 **11 面**

・第19回千葉県理学療法士  
学会を終えて

図書館の  
利用法 **12-18 面**

- ・図書の探し方
- ・雑誌論文の探し方
- ・図書館利用案内
- ・図書館マップ

## 新入生の皆さんへ

看護学科 教授  
甲斐 寿美子

や相談に応じるために、教員が必ず研究室にいる時間帯、オフィスアワーも設定されています。教員はもちろん皆さんの相談に応じますが、それだけではなく教員と話をすることで、先輩のようすが聞けたり、講義では聞けないさまざまなことが聞けたりします。気軽に教員研究室を訪ねてみてください、お待ちしています。

それから皆さんに最も重要なことは、「看護学」を学び「看護師」という国家資格を取得するということです。看護の定義にはいくつかありますが、フロレンスナイチンゲールは、「健全な生活環境を整え日常生活が支障なく送れるよう配慮すること」と、また日本看護協会では、「看護とは健康であると不健康であるとを問わず、個人または団体の健康生活の保持・増進および健康への回復を援助することである」と定義しています。いずれにしても看護学は人の健康と日常生活に関わる学問であり、「看護師」は健康生活を支援する専門職です。また看護師に求められる能力は、医療技術の進歩や社会の状況により変化するものです。現代の日本社会の健康に関する課題は、高度医療技術の進歩、少子高齢化、在宅療養者の増加、悪性疾患や感染症の問題など多くのものがあります。そして看護師に求められる役割も多岐にわたります。高い実践能力が求められます。そのような看護師資格を得るための学習ですから、決して楽な道のりとはいえません。人の健

新入生の皆さんは入学されてから新しい環境で、あわただしい日々を過ごされていることと思います。大学の講義も進んでいると思いますが、大学で学ぶこと、そして看護学を学ぶことについて実感として感じられるようになったでしょうか。高校生までは、学校で定められた授業を先生の指示のもとに受けていれば良かったですね。でも、大学での講義の形態は、高校生までとはだいぶ違っていると思います。大学の講義は単位制であり、大学で用意された講義の中から、自分が受ける講義を選択し、計画を立てて、主体的に履修することが必要になります。講義の中には必ず受けなければならぬ必修科目と、選択して受ける選択科目とがあります。講義に必要な教材も講義のシラバスを読んで、必要なテキストや参考書を自分で購入する必要があります。また4年間の中でいつの時期に受講することが適切かを考えることも必要になります。大学は学生が自分の意思で主体的に学習する場です。大学から配布された講義要綱をよく読み、教員の説明を良く聞いて自分に合った履修計画を立て、行動しましょう。わからない時や迷った時はすぐに教員に相談してください。皆さんが困らないように大学ではアドバイザー制度を設けています。まずは、自分のアドバイザーの教員に何でも相談してください。また学生からの質問

## 新入生へむけてのメッセージ

回復医療・トレーナー学科 助手  
山際 まどか

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。いよいよ了徳寺大学での4年間がはじまりますね。

当学科では柔道整復師、アスレティックトレーナー、中学・高校の学校保健体育教諭免許等の複数資格を取得することができます。

医療系の資格を目指す皆さんに、1年次に特に頑張ってもらいたいのは解剖学・生理学です。この2つは積み重ねが非常に大切な科目です。分からないことを分からないままにしていると、その後に学ぶ専門的な科目の理解にも支障が出てきます。ですから、この2科目については毎週授業の後に復習をしましょう。それで分らなければ担当の先生の所に伺うか、5階の助教・助手室に来て下さい。一緒に勉強しましょう！お待ちしています。

大学生活では勉強も大切ですが、友達を作るのも同じくらい大切です。一緒に遊んだり、悩みを相談したり、困ったとき・苦しいときに助け合える友達は、大きな財産です。学校で、アルバイト先で、いろいろな出会いを大切に、良い友達を作って下さい。

資格取得の勉強や実習は山あり谷あり、決して楽ではないと思います。ですが、「資格を取りたい」ということは、きっと資格を取った先に他のやりたいことがあって、きっと資格はその手段なのだと思います。ですから、あきらめなくなった時は、資格を取った先の自分が「やりたいこと」を思い出して下さい。

たくさん勉強して、良い友達を作って、自分の夢に近づく4年間にしてほしいと考えています。

康と生活を理解するために、解剖生理学、病理学、微生物学、薬理学、医学、心理学、社会学や社会福祉学など多くの分野の学習をすることが必要になります。また看護学の学習には臨地実習が必須ですが、臨地実習に臨むためには、基礎科目から専門基礎科目、専門科目へと学習を積み上げていかなければなりません。ですから単位制といっても、ただランダムに講義を受講すれば良いというわけにはいきません。多くの専門科目には修得しておかなければならない先修条件が設定されています。看護学科の4年間のコースを進んでいくためには、入学時から学習を積み重ね、着実に単位を取得していかなければなりません。進み始めた

コースを外れないようにしっかり学習してくださいね。  
大変な道のりですが、何よりも大切なことは皆さんの「看護師になる」という強い意志と主体的に学ぶ姿勢です。看護師の仕事は厳しさもありますが、それ以上にやりがいのある素晴らしい仕事です。そのような看護師を目指した皆さんですからきっと困難道のりも乗り越えられると思います。教員はそのような皆さんを全力でサポートします。それでは講義の時間にそして研究室でお会いしましょう。

卒業生からの  
アドバイス

卒業した先輩方からのメッセージです。4年間の大学生活をどのように過ごしたのかなど、様々なアドバイスを頂きました。新生も2~3年生もぜひ参考にしてください!

私の資格取得のための勉強方法 T.T. (平成25年度 整復医療・トレーナー学科卒業生)

私の柔道整復師、健康運動指導士の資格取得にあたっての勉強方法が、皆さんの参考になるかわかりませんが、紹介させていただきます。

勉強方法

基本的に、講義は真面目に聞きました。そして、わからないことがあればすぐに先生のところへ行き、助手の方や先生方に聞いて理解するまで教えていただきました。

また、私は教科書を読むことが苦手なので、国家試験の過去問題をやり、わからないことは調べ、また問題を解くということ、同じミスはしないように心掛けながら繰り返しました。これを行うことで、教科書は嫌でも読むことになりました。

勉強時間については、だらだらやるのではなく家では1日2時間と決め、メリハリをつけて行いました。

どの時期に何の教科の勉強をしていたのか

1年生	解剖学を中心に勉強しました。この教科は、出題数の多い柔道整復理論を学ぶ際の基礎となっているため、少しですがその後の勉強に活かせたと思っています。
2・3年生	柔道整復師の国家試験で出題数の多い教科を中心に勉強しました。特に国家試験での配点の高い、生理学、解剖学、柔道整復理論を、国家試験の過去問題を使って勉強しました。柔道整復師の模擬試験があると思いますが、この時期にある程度出来るようになっていくと少しは自信にもなりますし、健康運動指導士の勉強を始めやすくなると思います。
健康運動指導士	私は11月の試験を受ける予定だったので、4年になってから教科書を読み始め、8月から力を入れ始めました。健康運動指導士は柔道整復師の内容とかがぶついている項目があるので、3年の間にある程度の知識を得ておくとしは楽になると思います。過去問題がないので演習問題集を買いましたが、その問題だけでは不十分だったので、教科書は読んだ方がいいと思います。

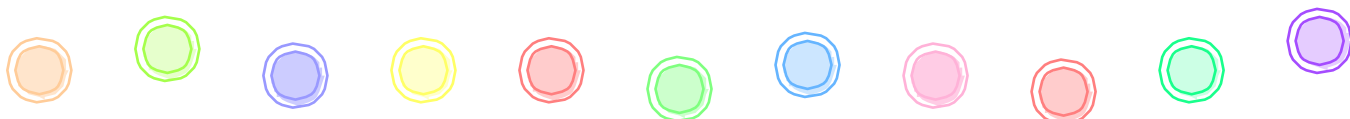
最後に

自分の好きなように計画を立て、勉強していくのが一番だと思います。もし自分でうまく計画できない場合は、大学の先生方に相談すれば親身になって考えてくださると思います。

大学の講義を受けると、わからないことがたくさんあると思います。私は1つでも自分に吸収できればいいと考えながら講義を受けていました。

また、学生の時に遊んでおきたい等あると思いますが、勉強を早い段階から始めておけば絶対に後悔はしないと思います。

学生時代が一番時間があふり、勉強ができる時期だと思うので、大変ですが頑張ってください。





# 卒業生からのアドバイス

## 学生生活をふりかえって<前編>

K.Y. (平成25年度 整復医療・トレーナー学科卒業生)

### 【自己紹介】

私は実家暮らしで、片道1時間20分程の所から通学していました。アルバイトを週3~4日し、月に110~140時間働いていました。更に社会人バレーボールチームに所属し、週1~3日活動していました。自宅で寝ることは少なく、毎日予定を終えては友人と遊びに行き、朝帰りや外泊を繰り返し、1週間を通して自宅には洋服や教科書を取りに帰る程度しか帰宅しないことも多々ありました。そんな生活を4年の5月まで続けていました。本当です。

当然、成績は悪く学年ワースト10位に入っていて『留年組』でした。授業には毎日なんとか出席をしていましたが、寝不足になることが多かったのでほとんどの授業で寝てしまっていました。

### 【1年】

すぐに友人はできたのですが幅広く付き合うことがうまくできず、地元や高校の友人と遊んでいることが多かったです。勉強もおざなりに取り組んでいて、バレーボールを一番頑張っていました。

### 【2~3年】

大学にうちとけてきて交遊が広がったことから、更に遊びに時間を費やし、勉強から離れることも多くなりました。バレーボールでも社会人大会で良い結果を残せるようになってきたので、常に勉強よりバレーボールのことを考えていました。

### 【4年】

5月に入った時、助手から目を付けられて焦ったのを覚えています。成績不振が原因だと思います。私はこれまで教授や助手の方々に顔と名前を覚えられないように努力していました。「居るけど居ない」そんな存在を自分で確立し4年目を迎えた時に、突如 Facebook に助手2人から友達申請がきました。「ヤバいな」と率直に感じました。模試の2回目が終わる頃(5月後半)、私は友人とハワイに行きました。1週間滞在し帰国後、助手室にチョコを持って行きました。

ハワイ旅行が終わったら勉強すると決めていたので、6月に入ってから国試対策室に入居しました。私と同じような生活を送っていた友人と2人で入居を決意しました。自主勉強が主体ですが勉強のやり方を理解していなかったため、補講や成績上位の友人からアドバイスをもらい根気強く取り組みました。朝が弱かったので補講は出たり出なかったりでしたが、終了30分前でも行きました。アルバイトは週2日に減らし、平日は毎日閉館まで勉強し、帰宅後も3時間程マクドナルドで勉強しました。

3回目の模試から点数が伸び始めたのですが、安定して得点することはできませんでした。11月に入り、アルバイトを辞め、バレーボールも休止しました。勉強も10時間近くするようになり、多いときは12時間以上行いました。また、いろいろな友人と勉強するようになりました。人によって教科や各単元に対し見方や理解の仕方が違うので、自分に合ったものを取り入れるようにしました。

模試を通して一度も柔道整復師の必修得点を取ることができないまま卒業試験を迎えました。本校の卒業試験は大変難しいと聞いていたのもので凄くメンタルを削られました。ですが本試験を無事通過することができ、とても自信に繋がりました。国試まで1カ月、手を緩めることなく勉強し、少し遊んだりもしました。

国家試験はとても緊張しました。午前と午後と1日を通して震えていました。何回も何回も見直して、終わった後の打ち上げだけを考えると必死に問題を解いていきました。答え合わせは絶対するなと大学側から申し付けられていましたが、問答無用で午前と午後しっかり答え合わせをしました。

合否の結果は後日わかるのですが、合格でした!

4年を振り返ると、余裕が無くて常に何かに追われていた感じがします。結果として卒業でき、国家試験も合格できて良かったです。

(後編へつづく)

# 卒業生からのアドバイス

## 学生生活をふりかえって<後編>

K.Y. (平成25年度 整復医療・トレーナー学科卒業生)

### 【後世に伝えたいこと】

- ・解剖学は1年から真剣にやること(他教科もですが)。  
解剖学実習があるのですが、その際に解剖学の知識をしっかりと持ち取組んでいればと、かなり後悔しています。
- ・ATに挑戦する。  
教職を履修していたのですが、ATにも挑戦すれば良かったと後悔しています。
- ・勉強も遊びも全力でやってほしい。

### 【最後に(長いですがちゃんと読んでほしい)】

やる前から物事を決めつけなくて、挑戦してみてください。「この資格はいらない」「自分には苦手な方向ではない」と決めつけて履修しなければ、挑戦できない試験がほとんどです。一番挑戦して欲しいのはATです。とても難しい試験ですが、これを乗り越えた友人達を見ると大変羨ましく感じます。能力、経験、進路など強みになる部分ばかりで、前文で述べた通り挑戦すれば良かったと思いました。

教職で得た経験は就職の際に武器となりました。私は教育実習先の副校長先生から授業支援のお誘いがあり、たくさん生徒に5教科を中心に勉強を教えていました。普通では経験できないことを経験したということが就職先から評価されました。私は教員になることを考えていましたが、国家試験目前で、柔道整復師としてもっと勉強したいと強く思うようになり、整形外科への就職を決めました。そのため、就職活動が4年の12月からとかなり遅かったです。国家試験への緊張が高まる中での就職活動は多大なストレスでした。結果的に希望する整形外科に就職することができましたが、もっと早く行動していればと後悔しました。

大学4年間は高校3年間毎日部活をやっていた時より、あっという間に過ぎます。今しかできないこともたくさんあります。ただ、楽しいことを追求しすぎて4年の5月にハワイに行ったりすると、後がつかずるのでオススメしません。時間の大切さを痛感します。勉強はすぐに成果がでないで、気長にやってみてください。いろいろな人から教わっていくうちに自分のスタイルが出て急に点数が伸びます。焦らないで。

長くなりましたが、勉強してる時も授業サボる時も常に「親」「家族」に感謝しながら、自分の道と多くの仲間をこの学び舎で見つけて下さい。心から応援してます。ALOHA ~

## 私の学生生活

R.M. (平成25年度 整復医療・トレーナー学科卒業生)

はじめまして。私のこれまでの学生生活をご紹介します。

1~3年	体育教師になるために大学に入学し、一年間は教職と柔道整復師を取るために頑張っていました。教職は教員採用試験の合格率の低さを改めて知り、諦めました。正直に言うと3年生までは定期試験に受かるための勉強しかせず、バイトと遊びに明け暮れていました。3年生の模試で下位5番目以内に入り、卒業さえも危ないと感じ危機感を覚えました。
4年 前期	4年生の春、一般企業からの内定をもらい、絶対に卒業しなければいけないと改めて思いました。その後、成績上位のゼミ生と一緒に毎日朝早くから学校が閉まる時間まで勉強するようになりました。その甲斐もあって4年生の春、模試の順位はだんだんと上がり始めました。前期試験では12教科中4教科が1点足りず再試験になり、夏休みも返上で勉強しました。
4年 後期	9月の模試で30位くらい順位が上がり、さらにやる気ができました。周りの友達と図書館にこもって勉強し、後期、卒業試験共に無事に一度で受かることができました。

### <4年生を振り返って思うこと>

夜型だった生活リズムを朝型に変えたことで、成績が大きく伸びました。

しかし一番は、周りの友達や先生方に恵まれていたからだだと思います。人それぞれだとは思いますが、私は一緒に頑張ってくれる友達や頼りになる先生方がいたから最後まで頑張れました。自分一人の力ではどうにもならないことも沢山あるので周りの人と協力して頑張ってください!



## 学生生活について

Y.N. (平成25年度 整復医療・トレーナー学科卒業生)

私が学生生活で心がけていたことは、早起きを習慣にすることです。日々の生活リズムを作ることで勉強や実習、アルバイトなど複数のことを同時にこなすことができたのだと思います。また、早起きを習慣にすれば試験当日の朝が辛いと思うことなく、実力を発揮できると思います。

私が本格的に勉強を始めたのは3年生になってからです。勉強をしていくにあたって、いつ、何を勉強すればよいか悩まないように、それぞれの試験までのスケジュールを立てることから始めました。その時々で優先して勉強しなければならないことを決めておくことで、1つの試験が終わってから次の試験勉強への切り替えをスムーズにすることができました。私の場合、4年生で受験する資格試験が多かったため、3年生のうち解剖学や生理学など基礎となる教科を勉強しました。他の教科は4年生になってから授業や補講の中で理解し、空き時間に資格試験の勉強をしていました。

AT(1)の勉強を始めたのは、試験の約1年前からです。勉強方法は、AT教本を読むことと先生方が作ってくださった問題をひたすら解くことです。また、一緒に勉強する仲間を作り、お互いに問題を出し合うのもよい勉強方法だと思います。この頃は、家では勉強せず開館から閉館までしっかり勉強しました。

CSCS(2)の勉強法もATとほとんど同じで、教科書を繰り返し読みました。ATの勉強を始める前に一度読み、何が書かれているか把握しました。細かい内容を理解して覚えたのは、AT試験が終わってからです。CSCSを受験するのであれば、自分自身がトレーニングを行い、知識を得ることも必要だと思います。

### 後輩へのメッセージ

この仕事がしたいとかこの資格を取りたい等、強い気持ちがあれば自ずと勉強するようになります。また、自分自身のモチベーションを上げることができます。そして、たまには勉強休みとして遊ぶ時間を設けましょう。遊びつつ勉強をするのは難しいですが、時間を決めて行動すれば両立できると思います。頑張ってください！

---

### 略語解説

- (1) AT(Athletic Trainer) : アスレティックトレーナー
- (2) CSCS(Certified Strength & Conditioning Specialist) : 認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト



# 卒業生からのアドバイス

## 卒業を迎え感じること

R.H. (平成25年度 理学療法学科卒業生)

私のように強い志もなしに入学した人に対して、失敗談や少ないですが成功談、勉強方法などを踏まえて以下に書きたいと思います。

私は、冒頭で述べたように強い志がない、つまりやる気がありませんでした。そのため授業は連日遅刻、授業に出ても寝たり、友達と話して終わる日々の繰り返しでした。このような毎日を過ごしていった結果、大学1年の時の成績は最悪でした。

こんな自分が変わったのは、3年生に上がった時だと思います。3年生になると一気に実技が増え「PT(3)になる」という実感が湧いてきます。そして、PTはすごくやりがいがある職業だと思い始め、このころからの勉強はかなり楽しく感じるようになりました。

それからの私は、(たぶん先生からビックリされるくらい)成績が伸びました。

ただ、4年生になってからの国家試験対策はかなり苦労しました。何故かというと1-2年生の時に履修した解剖、運動、生理の知識が皆無に近いからです。国家試験は無事クリアすることが出来ましたが本当に苦労しました。

以上で簡単な私の大学4年間を説明しましたが、これだけは言いたいことや私が実際にやってきたことをいくつか以下に、簡単にまとめようと思います。

解剖、運動、生理は本当に大事なので1-2年生の時はこの教科だけ頑張る(他の教科はなんとかなる)成績がいい友達と一緒に勉強する：成績優秀な人と勉強するとかなり勉強した気がするし頭に入る。

ゼミは仲が良いゼミほど後々良い。

何か得意な科目を見つける：勉強が楽しくなります。

PTになりたいという気持ちを持つ：私は3年から持ち始めました。勉強が楽しくなります。

自分にあった勉強法を見つける：私はひたすら書く方法が一番よかったです。他にもあると思います。

ひたすら読むことやノートにきれいにまとめる、暗記ペンを使うなど。

人に教えてあげられるくらい勉強する：私はゼミで勉強するところを分担して、

自分が担当したところをゼミで講義するという勉強法をしました。

毎日学校以外で勉強する時間をつくる(集中している時間)：頭がいい人はやっている。

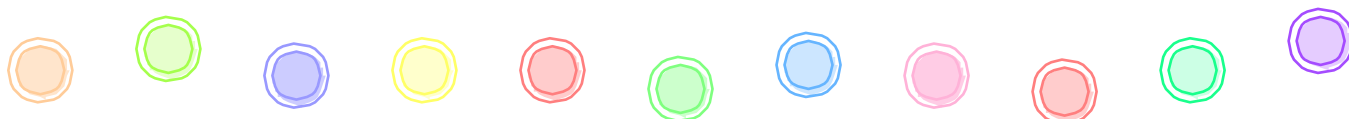
実習でやってきたことは国家試験の専門分野に繋がる：いろんなことを吸収してきてください。

遊ぶときは遊ぶ：息抜きは大事です。

私の例は良いかどうかはわかりませんが、少しでも参考になれば良いと思います。頑張ってください。

## 略語解説

(3) PT (Physical Therapist または Physio Therapist) : 理学療法士





# 卒業生からのアドバイス

## 国家試験を終えて感じたこと

A.K. (平成25年度 理学療法学科卒業生)

なかなか進学する大学を決められず、私の大学受験は高校3年生の3月の終わりまで続けました。長い期間、受験勉強をするだけでも辛かったのですが、さらに、高校時代の友人の多くは受験を早々に終え、遊びに行ったり旅行に行ったりしていたので、その楽しい空気の中で受験勉強を続けるのはとても辛かったです。そして、受験勉強で長い期間、気の休まらない厳しい環境にいたという事もあり、大学1年生の時はバイトや遊びに熱中してしまい、勉強がとてもおろそかになっていました。さらに1年生だからという安心感もあり、焦りも感じずそのまま4年生となってしまいました。

しかし、4年生となり国家試験を終えた今、1年生の時にしっかりと勉強していればよかったと後悔しています。1年生の時に学ぶ解剖学や生理学、運動学という基礎科目は国家試験問題の中でとても多く出題されるとともに、他の基礎科目や専門科目を理解するうえでも必要となってくる科目だったのです。そのため国家試験の勉強では様々な科目を理解するうえでもとても苦労しました。また、国家試験の勉強の時は、基礎分野であるこれらの科目はわかっている当然のようなところがあるため、友人や同じゼミの人たちに質問するのも恥じらみがあり、わからないという事を隠してしまったりして、後になってとても苦労しました。模擬試験においても、しっかりと基礎科目を理解している人は段々と成績が伸びていく印象だったのですが、基礎科目を理解していなかった自分はあまり成績が伸びていかず、徐々に成績の伸びにも差が出てきて、とても悩み、苦労しました。

こうした私の辛い体験談から、後輩の方々にはまだ国家試験まで時間があるという安心感を持たず、4年生になって国家試験の勉強をするうえで苦労しないよう、しっかりと勉学に励んでいただきたいと思います。

## 卒業を控え今、感じる事

M.S. (平成25年度 理学療法学科卒業生)

大学1年の夏。初めての夏休みということで、私は友達と遊んでばかりいました。試験前はというと、ろくに勉強もせず好きなバンドのライブに行くなど、何も考えず大学生活を送っていました。そして、そんな大学生活は学業にも大きな支障をきたしていました。当時の先生方との面談では、「今までの傾向からみると、この成績の学生は留年するかあるいは学校を辞めている。」との忠告を受けてしまいました。

大学生活も1年が経とうとしていた頃、さすがに勉強に取り組みなくてはならないと焦りを感じ、テスト前にノートを作って勉強するようになりました。しかし、勉強に真剣に取り組むも、自分の努力が結果に結びつかないことに不満を抱いていました。というのも、幼い頃から勉強は不得意であったので、その頃の私はどのように勉強を進めていけばよいか分かりませんでした。

このままでは先生方のおっしゃる通りに、本当に留年してしまうかもしれない。そう考えたとき、今までのような勉強法を改善しなくてはならないと強く思いました。

2年に進級した春の頃、私は勉強法に関する本を探すべく、近くの書店へと足を運びました。中でも、一番目を引いた本の一文に「多くの人は、物事を記憶するにおいて記憶のインプット(教科書の内容をノートに写すこと)はするが、記憶のアウトプット(覚えたと思ったことを、もう一度頭に思い浮かべること)をしない。勉強ができる人の特徴として、記憶のアウトプットに重点を置くのに対して、勉強が苦手な人はインプットで満足してしまう。」とありました。

確かに、今までの私の勉強法を振り返ると、試験前にノートを作ることに満足して、覚えたつもりになっていました。それからというもの、試験前にノートを作る勉強法はやめました。代わりにその時間は、覚えることを頭の中で何度も思い浮かべて、確認するようにしました。すると、その勉強法の成果はすぐに成績に表れました。そして、これが初めて自分の努力の結果が、数字となって表れた瞬間でした。

その結果を受けて、さらに成績を伸ばすためにはどのような勉強法が適しているのだろうと考えるようになり、色々な勉強法を試すようになりました。

そんな努力の甲斐もあって、今年晴れて大学を卒業することができました。今思えば、あの時本を読んでいなければ、私は大学を卒業できなかったのかもしれない。

私は自分に合った勉強法を見つけるために、他の人が成功した方法を試し続けてきました。中には、その方法が私には合わず、失敗したものも幾つかあります。こうして試行錯誤を繰り返し、自分を分析し続けてきたことが、落ちこぼれていた私が卒業できた理由なのではないかと今では考えています。



# 教員執筆図書の 紹介



## 紹介図書 -

1. 運命に生きた京の女 蓮月  
藤瀬 礼子(芸術学部准教授)著
2. リハビリテーション 評価と治療計画  
盆子原 秀三(理学療法学科教授)監訳
3. 実践 解剖学 筋骨格編  
盆子原 秀三(理学療法学科教授)著

蓮月を描いた書籍は、これまでも出版されている。ただ、近年は蓮月をクローズアップ

京都の女性であるという視線で、蓮月について書き始められている。交通機関が今のよう

に発達していなかった時代、たしかに地域性というのは今以上に際立っていたと考えられる。わが国において京都は文化水準が高い歴史と伝統を育んだ京の都が蓮月の舞台である。若くして結婚し、離婚、再婚、生れてきた子どもも次々に亡くなってしまふという不幸を抱えながら、どのように日々を過してきたのが書かれ、蓮月の詠んだ歌を挿入しながら、その生涯を分かりやすくまとめたものである。

そして、土地柄とともに時代性というものもその人の生涯を決定付けるきわめて大きな要因であると思う。蓮月は、経済的に不況の時代に生を享け、これがまた深い事情のもとに生れたのであるが、彼女がある程度、世間に知られるようになり、人が慕って訪れるようになるが、その時期が幕末の動乱期である。木戸孝允なども交際があったようであり、勤皇歌人と称される蓮月であるが、そうした人との繋がりがそのように称される所以の一つになったであろう。不幸を甘んじて受け入れるしかない境遇であり、自活して生きている美人の尼僧は、人々の興味をそそぐに違いない。



『運命に生きた京の女 蓮月』  
藤瀬 礼子(芸術学部准教授) / 著  
明德出版社

『運命に生きた京の女 蓮月』について  
芸術学部教授、学生部長 細谷 恵志

できる。

また本書執筆にあたり、蓮月の足取りを辿り、関係各所を取材したという。蓮月のいた場所の写真、あるいは関係のある人物との場所などが掲載されており、いかにも京都らしい風情を見ることが出来る。蓮月の伝記的内容に付随するものがコラムとなっていて、書について、陶器について、交流のあった人との出来事が書かれており、トピックとして断片的に読んでも蓮月の人となりを知ることが出来る。また蓮月の短冊も掲載されており、その面影を偲ぶことができる。一点、注文をつけるとしたら、蓮月の陶器についての内容が少ない。蓮月の生活の糧ともなった陶芸であるのでこの点を今後研究する必要がある。

プして取り上げたものはないようである。おそらくその名を知らない人も少なくないのではないだろうか。本書の特徴は、歴史的背景、時代の流れを記し、その社会にあって蓮月がどのように生きていたかということが書かれており、その生活ぶりや苦勞を理解することが



## 教員執筆図書紹介



## 『リハビリテーション 評価と治療計画』

盆子原 秀三(理学療法学科教授)/監訳  
S.B.オハラノ/編 T.J.シュミツ/編  
相川英三/総監訳 乗松尋道/監訳  
西村書店東京出版編集部

原書はPhysical Rehabilitation Assessment and Treatmentである。現在は第5版で米国では長く読み継がれている本である。日本では理学療法士というと、“リハビリ屋”というイメージであるが、米国では独立したメディカルスタッフとしての位置づけが強い。整形外科の分野では理学療法士は“メスのいらぬ整形外科医”と評されることもある。近年では50州のうち28州において医師の処方がなくとも直接理学療法士の診療を受けられる“ダイレクト・アクセス”がなされている。たとえば腰痛で来院した患者を筋膜性なのか、あるいは腹部大動脈瘤、腸閉塞などに由来する腰痛なのかを鑑別し、後者に該当する場合は専門医へ紹介するという、いわゆる高いレベルの問題解決能力が求められている。この本はまさに理学療法士としての問題解決のスキルを養うよう構成されている。全体は肺疾患、心疾患、末梢血管疾患、多発性硬化症、パーキンソン病などの疾患別を含め33章から成る。第1～3章では医療人としての意思決定のための基本的な能力、他の章では臨床現場で想定される問題に対する問いかけがケーススタディに表され、問題解決のスキルが開発できるよう学習段階が工夫されている。また機能評価と治療の一連の流れ(治療計画)について、目標と帰結、介入が明確であり、各分野のエキスパート達の持論が述べられている。最近は分かりやすい本、絵や写真が多い本、HOW TO本が好まれやすいが、それに反して本書は非常に読み込むのに時間を要する。しかし読んだ後の読者には底知れない満足感をきつと与えるに違いない。

理学療法学科教授 盆子原 秀三

本書は、「解剖学」を出発点とし「運動学」、「評価学」、「臨床」をコンパクトに結びつけていくという構成になっている。一般的には解剖学は基礎分野と称せられるが、むしろその基礎知識が臨床的な実践に直結するという意味で、本書のタイトルを実践解剖学とした。授業中に“ の講義で習ったでしょう？”と言ってもなかなか反応がない学生が多くいる。学生にとってはその 講義の単位を履修したら、それで終わりなのである。多くの講義が関連しあっているという認識を促すために、今までに類のない構成とした。上肢編、下肢編、体幹編の3部構成で見開きになっている。左ページには解剖学の一つの筋肉の走行や機能、右ページにはその筋肉の運動学(力学)的な知識が記載されている。この関連付けによりその筋肉の役割が明確になり、身体のしくみについての理解が深まる。またその右ページには徒手筋力測定法(MMT)の写真が掲載され、その筋肉がどれくらいの筋力があるかを評価する方法を同時に学ぶことができる。さらにその筋肉の臨床での重要性についての知識が盛り込まれている。より詳細な内容については参考書を用いてさらに知識を深めていくことが必要となるが、重要なのは今、自分が学んでいることがどのように活かされるかを明らかにすることである。一年次の解剖学、二年次の評価学、臨床実習での副読本としても広く活用される本である。刊行は5月の予定。



『実践解剖学 筋骨格編』  
盆子原 秀三(理学療法学科教授)/著  
飯島治之/著  
医歯薬出版株式会社

理学療法学科教授 盆子原 秀三

## 第19回千葉県理学療法士学会を終えて

理学療法学科教授 武内 朗

去る2月9日(日)本学にて、第19回千葉県理学療法士学会が開催され、不肖私が学会長を務めさせていただきました。学会の企画運営は、坂上準備委員長をはじめとして、本学理学療法学科教員が一丸となって取り組み、事前の準備から当日の運営を滞りなく終えることができました。また当日各会場には、本学卒業生に多数役員として参加していただきました。このように大きな学会の一つであるにもかかわらず、すべてにおいて非常にまとまりがあり、本学の底力を感じさせる学会でありました。

開催にあたり、会場を提供していただきました本学をはじめ多数の方々からご支援とご協力をいただき、成功裏に終了できましたこと、深く感謝申し上げます。

今回の学会はこれまでになく印象深い学会になったと考えております。まずは天候ですが、前日の8日から降り続いた雪が、当初は20年ぶりと言われていたところ、夜間降雪の勢いに衰えを見せず、なんと45年ぶりの大雪とその表現を変え、大学周辺もまるで雪国のような光景になってしまいました。この時点では開催を1週間後に設定していればよかったとも思いましたが、翌週にまた同様の降雪があったことは皆様ご記憶に新しいところだと思います。

当日は公共交通機関の運休や遅れ、道路事情の悪化から、学会の中止も検討しましたが、午後から天候は急速に回復するとの予報を信じ、予定通り決行することにいたしました。とは申しまして、参加者が本当に来場できるのかという不安の中、とにかく参加者を安全に迎えるため、受け入れの準備にあたることになりました。

実際の作業では必要なことを各自考え行動していましたが、当初は人も道具も不足し、なかなか準備がはかどらなかったのが実情でした。しかし時間とともに予想以上に多くの役員が駆け付けてくれ、構内の雪かき、駐車場整備に汗を流していただきました。また佐伯課長を始め事務局の方にも早朝からご協力をいただき、深く感謝申し上げます。

何とか学会を計画通り運営しようとそれこそ額に汗を流し、定刻に学会を開催することができるまでに環境を整えることができました。しかしその時点での参加者は少なく、開会式は役員を除くと20名足らずだったのではないのでしょうか。その後一抹の不安を抱えながらも、我々役員はすべての企画を遂行できるよう、動き回っておりました。そうした甲斐あって、また天候の回復とともに次第に参加者も多くなり、ついには300名弱を数えるまでになりました。天候によるハンディキャップがあったにもかかわらず、これほどの参加者を集めることができましたのは、参加していただいた会員の皆様の熱意はもちろん、講師の皆様、協力いただいた業者の皆様、そして企画運営に力を振り絞った役員全員の努力の賜物であると考えております。

今回の学会では、“共育”というテーマを掲げ、様々な地域や施設の理学療法士が相互に、また若い理学療法士だけではなく経験豊富な理学療法士が、“共に知識や技術を育む”という意味が込められていました。それに沿った形で、フレッシュマンセミナーでは、本学の佐々木教授により「臨床に役立つ解剖学 肩関節」のテーマで講義していただきました。肩関節周囲の基本構造、系統発生からのみた肩の特色等多岐にわたる内容であり、臨床への礎となるものであったと感じております。

特別講演では、石岡循環器科脳神経外科病院の黒澤保尋先生に「『教育』雑感 臨床現場で感じてきたこと」、平成24年3月まで本学理学療法学科で教鞭をとっていただいていた植草学園大学の松田雅弘先生に「臨床における研究活動とそのポイント 問題解決能力を高めよう」の2講座をお願いしました。

さらに本学会の特徴の一つである実技講習会を聖マリアンナ医科大学病院の横山仁志先生により「呼吸不全患者におけるフィジカルアセスメント」、臨床福祉専門学校の町田志樹先生により「肩甲帯周囲の筋触察」を開催していただきました。

一般公開講演では、看護学生時代に交通事故により右腕を切断し、現在神戸百年記念病院で看護師として勤務されている野村先生により、「障害と向き合って」というタイトルでご講演をいただきました。これは理学療法会員だけでなく、近隣の方も参加できる講演会ですが、車椅子でご両親と共に雪の中をお見えになった方や、野村先生と同じように看護師を目指していたが、障害のため断念せざるを得なかったとお話されていた方も来場されました。

一般演題では111題もの発表が予定されていましたが、大雪の影響で18演題の演者が、欠席を余儀なくされ、発表ができない状況となりました。しかし県士会役員の皆様の協力により別の機会で開催させていただく場を作ってください、先日終了いたしました。

本学会は当日の天候によるハプニングにより運営自体が危ぶまれましたが、結果的にはすべての企画を滞りなく運営でき、少なからず県内の理学療法士に了徳寺大学の底力を認識していただく絶好の機会になったと感じております。

以上、第19回千葉県理学療法士学会の顛末をご報告させていただきました。最後に関係各位に改めまして感謝を申し上げますとともに、皆様のご健勝とご活躍をお祈りいたします。



# 図書館で本を探しましょう

## 蔵書検索端末 (OPAC:オーパック)

蔵書検索専用のパソコンです。  
IE(Internet Explorer)を起動させると検索画面が表示されます。  
**蔵書検索以外の用途では使えません。**



了徳寺大学附属図書館に所蔵している資料は館内受付カウンター前にある蔵書検索端末(OPAC)で検索します。

## 検索トップページ



**フリーワード検索**  
調べたいキーワードを入力して検索する。

**条件項目検索**  
書名・著者名・出版年など、具体的な条件で検索する。

各検索画面から、条件を入力して検索ボタンをクリック(トップページからもフリーワード検索ができます)

書名や著者名で検索する場合は、入力間違いに注意しましょう。うまく検索できない場合は書名の中の単語を抜き出して検索してみましょう。

フリーワード検索

条件項目検索

## 検索結果一覧画面



## 検索結果一覧画面

検索条件に該当する資料の一覧が表示されます。各資料の書名をクリックすると詳細が閲覧できます。

この結果から絞込み検索もできます。

書名をクリックして資料の詳細画面へ。

資料が館内のどこにあるかも、詳細画面から確認できます。



### 請求記号とは

図書館資料の背に貼ってあるラベル(背ラベル)の番号を「請求記号」といいます。

請求記号は、

- 資料の主題を表す**分類記号**
  - 著者の頭文字をローマ字で表す**著者記号**
  - シリーズものに付与される**巻次記号**
- の3段によって構成されています。



同一主題や同一著者の本を書架の中に集めることにより図書・資料を探しやすくするためのものです。

請求記号は図書館資料のテーマや分野、配架場所、棚での並び順がわかる大事な情報です。

( 本学の図書館では、  
図書を日本十進分類法に基づいて分類しています。 )

### 資料詳細画面

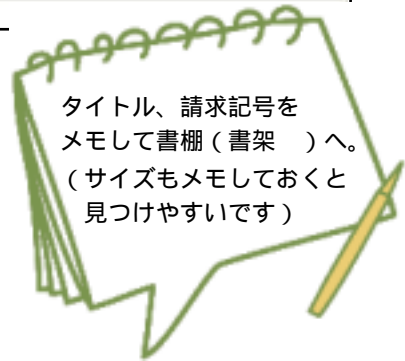
状況	
登録番号	00005145
和洋区分	和書
題名・巻次・著者名	人体の構造と機能 第2版
著者名	エー・H・アリーブ 著 林正樹 二十田明晴一 真田孝一 浅見一孝 武田洋子 訳
出版社	医学書院
出版年月日	2005/03
ページ	558p
サイズ	21cm
定価	5000
ISBN	426033923
請求記号	491.31
分類記号	491.31
著者	Ma
注記	Essentials of human anatomy & physiology
生体学 解剖学	
生体学	
解剖学	
備考	
配架場所	

この分類記号と著者記号がこの図書の所在を表します。これを請求記号といいます。

( 背ラベル )



実際にはこのようなラベルが貼られています。



書棚 = 書架(しよか)

書棚(書架)はOPACより見て左から0(000)~9(900)の番号順に並んでいます。



図書の増加に伴い、配架場所は移動することがあります。棚の位置を覚えるのではなく、分類記号を覚えましょう。



( 分類記号 )

### よく使われる図書の分類記号

教育	370~379.98
医学	490~499.9
基礎医学	491
臨床医学	492
看護学	492.9
内科学	493
外科学	494
衛生学	498
スポーツ	780
体育医学	780.19

分類記号 著者記号の順に探します。



あった!

使用した資料は請求記号にしたがい、必ず定位置に戻しましょう。

# 雑誌論文を探しましょう

PART1. 探している記事の雑誌名・巻号が分かっている場合

図書と同様にOPACで所蔵があるかを調べます。

OPACでは、雑誌に収録されている記事・論文のタイトルや著者名を検索することはできません。

検索トップページ



条件項目検索

条件項目検索で探す場合、資料区分は「逐次刊行物」を選択してください。雑誌や新聞、年鑑などをまとめて逐次刊行物とも呼びます。

## 雑誌索引検索

図書館で所蔵している雑誌名の五十音順で検索できる

雑誌索引検索

条件項目で探す



所蔵なし

所蔵あり

求める資料が了徳寺大学附属図書館にないときは他大学等の資料を利用できます。

探し方

### WebcatPlus (NacsisWebcat)

：国内の大学図書館の蔵書情報による書籍・雑誌データベース。学術的な書籍や雑誌が多いため、論文作成に使える資料が検索しやすい。「連想検索」は入力したキーワードに関連するキーワードから検索できます。

### 国立国会図書館蔵書検索

：国立国会図書館所蔵の和・洋の図書、雑誌新聞、電子資料、国内博士論文などの検索ができます。

取寄せる・閲覧する

- ・文献複写・現物貸借 ( )
- ・他大学図書館を訪問 (紹介状を発行します)

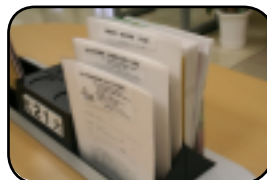


了徳寺大学附属図書館に所蔵している雑誌は学部別(教養・健康科学部・芸術・洋雑誌)の棚に、それぞれ五十音順(洋雑誌はアルファベット順)に並んでいます。

## 文献複写・現物貸借の申込み

他大学や他の研究機関の図書館へ、文献複写を依頼して取り寄せることができます。

カウンター前に申込用紙があります



### 記事索引・文献目録とは

記事索引・文献目録とは記事・論文のデータベースのことです。どの論文がどの雑誌の何巻何号に載っているかが検索できるようになっています。中には論文がWEB上で読めるものもあります。

よく使われる記事索引・文献目録は下記の通りです。

- ・CiNii (サイニイ)
- ・医中誌 Web
- ・国立国会図書館サーチ
- ・メディカルオンライン
- ・J-STAGE

この他のものは図書館報第2号に掲載されている「記事索引・文献目録一覧」をご覧ください。

## 雑誌論文を探しましょう

### PART2. 記事の雑誌名・巻号を調べる場合

記事・論文をタイトルや著者名・テーマなどから検索するには、「記事索引・文献目録」等を利用します

医中誌Web  
(医学中央雑誌Web版)は  
国内医学文献の抄録データベース。  
1983年から現在までの論文が検索  
できます。学内ならどこからでも  
ログイン不要で使えます。  
(同時アクセス数3~4台)

#### 医中誌Web検索トップページ



キーワードを入力し  
検索ボタンをクリック。  
検索結果の件数が多い場合は出版年  
等で絞り込みを行いましょう。

#### 検索結果一覧画面

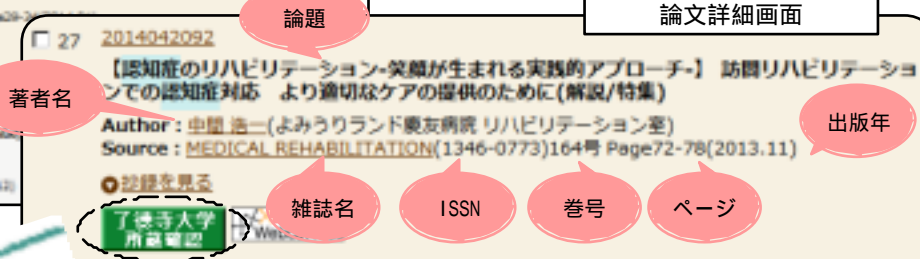


検索結果一覧から、読みたい論文の詳細をメモし  
図書館のOPAC (検索機) で検索してください

#### [メモする項目]

- ・論題
- ・著者名
- ・雑誌名
- ・巻号
- ・ページ
- ・出版年
- ・ISSN (ISSNがないこともあります)

#### 論文詳細画面



#### 論文詳細の アイコンの種類

 了徳寺大学 所蔵確認  図書館で所蔵している可能性が高い雑誌の場合、表示されます。図書館のOPACで検索してください。	 CiNii  CiNiiでも論文情報が検索できる論文の場合、表示されます。他機関の所蔵を調べる時に便利です。CiNii上で本文が公開されていることもあります。	 メディカル オンライン  メディカルオンライン (論文データベース) に論文がある場合、表示されます。学内であれば本文を利用できます。利用する時はアイコンをクリックしてください。	 J-STAGE  J-STAGEに本文が公開されている場合、表示されます。利用する時はアイコンをクリックしてください。有料のものは利用不可。
--	---	--	--



CiNii  
(NII論文情報ナビゲータ)は  
国内外の学術雑誌・研究紀要の  
文献情報が検索できます。

CiNii検索トップページ

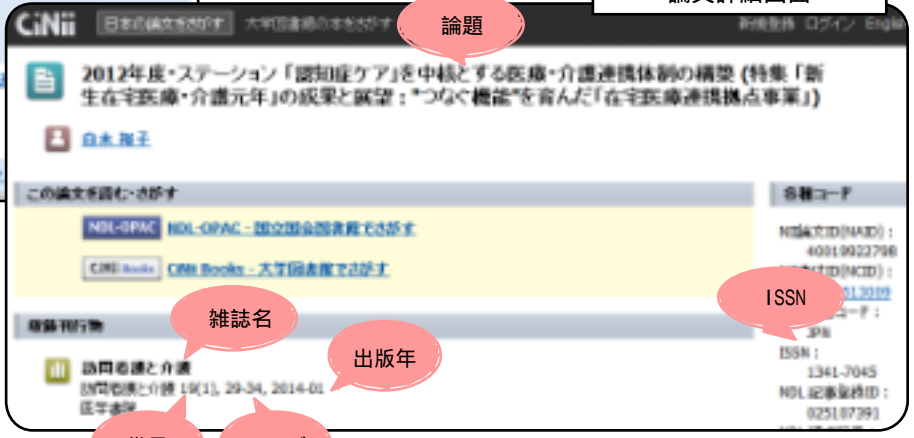


検索結果一覧画面



キーワードを入力し検索ボタンをクリック。  
検索結果の件数が多い場合は出版年等で絞り込み  
を行いましょう。

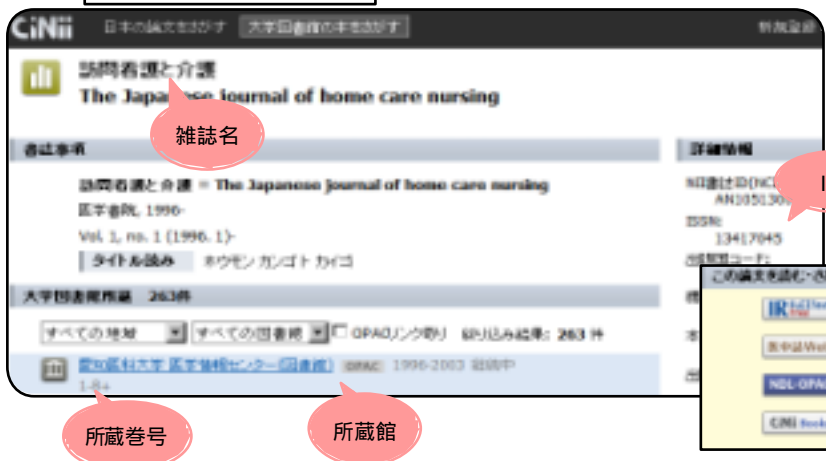
論文詳細画面



検索結果一覧から、読みたい論文の詳細  
をメモし、図書館のOPAC(検索機)で検  
索してください。

どの大学図書館がどの巻号を所蔵しているのかを調  
べたい場合は「CiNii Books-大学図書館でさがす」  
をクリックしてください。

雑誌詳細画面



「CiNii Artkles- 電子版の論文をよむ」が表示さ  
れている場合、無料で利用できるものもあります。  
論文を利用したい時はクリックしてください。

「機関リポジトリで読む・さがす」が表示されている場合、無料で  
利用できるものもあります。論文を利用したい時はクリックしてください。



## 図書館利用案内

### 持込み禁止について

#### 持込めないもの

- ・カバン  
(リュック・手さげ袋・ビニール袋など袋状のもの)
- ・飲み物
- ・食べ物
- ・その他、勉強に関係ないもの

特に、飲み物・食べ物の持込みを見つけた場合は図書館から退出していただきます。

#### ロッカーの注意点

図書館に入る前に、カバンはロッカーにしまいましょう。

ロッカーはご自分のロッカーか、図書館入口のロッカーをご利用ください。

図書館入口のロッカーは数に限りがあります。できるだけ、ご自分のロッカーに荷物をしまってから図書館にお越しください。

#### 持込めるもの

- ・勉強道具  
(筆記用具・ノート・参考書・USBなど)  
カバンから出して持ち込んでください。

**飲食物は勉強に必要であっても持込厳禁です。**

パソコンルームも  
同様です！

### 貸出について

貸出できる冊数 ...5冊  
貸出期間 ...2週間  
(教職員は5冊, 4週間)

雑誌・国試対策本(国試の過去問など)は当日の閉館時間までしか貸出できません。この当日貸出を「閲覧」と呼びます。

辞書や視聴覚資料・新聞は館内利用のみです。館外へは持ち出せません。

定期試験2週間前から試験終了日(追試・再試期間は含まない)まで、全ての資料が貸出できません。

### 返却について

返却の際は資料をカウンターへお持ちください。

カウンターで貸出処理をしたものは必ずカウンターに返却しましょう。書架に戻してしまうと返却したことにならず、延滞になってしまいます。

延滞した場合、ペナルティとして延滞した日数分貸出ができなくなります。

1カ月延滞した場合は各種証明書の発行が停止します。貸出期限を守ってご利用ください。

# 図書館マップ

## 開館時間

月～金曜日 8:30～20:20  
 土曜日 9:00～16:50  
 休館日…日曜、祝日、大学休校日、館内整理日、年末年始

図書館の資料や施設は大切に扱ってください。  
 学習・読書中の方がいます。館内では静かに過ごしましょう。

図書・雑誌  
 図書は内容ごとに分類されています(分類記号順)。  
 図書の貸出はカウンターで行っています。  
 雑誌は学科ごとに五十音順で並んでいます。  
 雑誌の貸出はできません。

書庫  
 古い雑誌と、  
 過去1年分の新聞が  
 保管されています。  
 ご利用の際はカウ  
 ンターにお申込  
 ください。

レファレンス  
 レファレンス  
 辞書などの参考書が  
 配架されています。  
 ここにある資料は全  
 て、館外には持ち出  
 せません。館内で  
 ご覧ください。

キャリア支援室  
 就職活動に関する資料があります。

カウンター  
 図書の貸出・返却、スタディールーム・  
 グループ研究室のお申し込みはこちら。  
 また、分からないことがあったらお  
 気軽にお尋ねください。

カバンや袋状の物は持込禁止です。  
 ご自分のロッカー又は図書館のロッカーに  
 荷物をしまってください。

OPAC(蔵書検索端末)  
 館内の資料を探すためのコンピュータです。  
 蔵書検索以外の用途ではご利用できません。  
 WordやPowerPointを使いたい方はパソコンルームへどうぞ。

スタディールーム  
 1人用の自習室です。

グループ研究室  
 グループ用の学習室です。  
 2～8人でご利用ください。

スタディールーム・グループ研究室をご利用の  
 際は、カウンターにお申込ください。

