

図書館報

発行者：学校法人 了徳寺大学
理事長 了徳寺健二

〒279-8567 千葉県浦安市明海5丁目8番1号
TEL：047(382)2111(代表)

第13号

学校法人
 了徳寺大学 附属図書館
Ryotokuji University Library



第13号 目次

【 特 集 】 大学生生活に役立つ！ 上級生からのアドバイス

-  「私の大学生生活」
回復医療・トレーナー学科 H25卒業 池田 未里 2
-  「こうやって私は実習を乗り切った！」
看護学科 4年 高橋 和也 3
-  「国家試験に向けての日々の勉強について」
理学療法学科 4年 高見 拓至 4
-  「看護師を目指す皆さんへ」
看護学科 4年 森山 勇氣 5
-  学科別貸出ランキング(大学全体 / 理学療法学科) 6
-  学科別貸出ランキング(看護 / 回復医療・トレーナー学科) 7
-  図書館カレンダー 8
- 

上 級 生 か ら の ア ド バ イ ス

私の大学生生活

池田未里（整復医療・トレーナー学科平成25年度卒業生）

平成22年4月、私は了徳寺大学整復医療・トレーナー学科に入学しました。将来はスポーツに関わりたい、トレーナーにも興味ある、医療系も面白そう、体育の先生も素敵だな...そんなことをぼんやり考えていたときに目に留まったのが了徳寺大学でした。出来てまだ間もない大学、高校の先生には反対されましたが、資格をこんなに取得できるのはここしかないと思い受験を決めました。

4年間の大学生生活はすべて充実したものだったかというとは決してそうではありません。1年生から2年までは勉強の意味を見失ったり、人間関係に悩まされたり、大学へ行くのがつらかった時期もありました。そんな私の大学生生活を変える大きな転機になったことが2つあります。

まず1つ目がベンチプレス競技との出会いです。私はアルバイトとしてフィットネスジムで働いていたのですが、そこでベンチプレス競技に出会いました。大学3年時に全日本女子ジュニア57級で優勝し、世界ジュニアベンチプレス選手権へ出場し、大学4年時には3位、その次の年には準優勝という成績を残すことが出来ました。ベンチプレスは私の日常への大きな刺激になりました。勉強だと思ってやっていたトレーニングも勝ちたいという目標ができると、身の入り方がまったく違います。そこから人間関係も広がり、大学のトレーニングルームに通ってトレーニングをすることが日課になりました。

2つ目は3年から始まったゼミです。それまで一緒にいた友達と過ごす時間はもちろん楽しかったのですが、目標とするものが異なっていると自ずと時間の使い方も変わってきて、もどかしい思いをする事もありました。しかし、ゼミは同じような目標を持ち、同じ資格取得を目指す仲間が集まっています。時間の使い方も似ていて、お互いに励ましあって勉強やトレーニングをしていました。みんなと過ごす時間が本当に楽しくて、勉強はそんなに苦ではなかった気がします。

整復医療・トレーナー学科は多くの資格の取得が可能ですが、それには時間もお金も労力もかかります。自分にとって本当に必要なものなのか、この道でいいのか悩むこともあるのではないのでしょうか。大学を卒業してから月日は過ぎましたが、外の世界は知らないこと、わからないことだらけです。教科書には載っていないし、正解はありません。求められることも多くなってきます。そんな時、様々な角度から物事を見ることが出来るのは、色々な資格にチャレンジしたおかげかもしれないと思っています。

自分の可能性を広げるのも、狭くするのも、成長させるのもすべて自分です。大学を卒業したら誰も教えてくれません。それを肝に銘じながら私は今、了徳寺大学の助手という立場を離れ、別の職場で働いています。学ぶことばかりですが、毎日ほんの少しでもいいから成長しようという気持ちで勤務しています。学ぶ環境が充実している学生時代の伸び代はもっともっとあるはずです。私を含むOB、OGは学生の活躍にいつも支えられています。みなさんには、今しかない1日1日を大切に、自分で自分を成長させてあげて欲しいと願うばかりです。





こうやって私は実習を乗り切った！

高橋 和也（看護学科 4年生）

後輩の皆さま、勉強お疲れ様です！看護学科に入学し、避けては通れない道、それは実習。よくインターネットでも「看護学生 実習」と打つと予測変換で「つらい」とかでてくるあの実習です。感じ方は人それぞれですが、私はつらいと思った事もありますし、逆に嬉しい！とか、楽しい！と思った事もあります。今回は、お役に立つかわかりませんが、私が6か月という長い領域別実習を乗り切った心がけ等を紹介したいと思います！

実習中はなるべく全エネルギーを実習に！

実習では早寝早起きや大量のその日の記録物、その日の勉強、やらなければいけない事が山積みです。ですので、実習中は実習の事、受け持ち患者さんの事を考えるようにしていました。

記録物、勉強は時間を決めて睡眠時間はしっかり確保！

前述で、大量の記録物と書きましたが、実習中はその日のうちに、行動計画、日々の記録、看護過程、調べもの等やるのがいっぱいです。帰宅したら23時までには終わらせる！等時間を決めてやっていました。睡眠不足は体調不良の原因にもなるのでしっかり睡眠時間は確保して寝てくださいね。皆さん！！

言葉遣いに注意する！

これは各習前のオリエンテーションで耳にタコができるほど何度も聞くことになるとと思いますが、本当に言葉遣いや人としての礼儀、マナーは大切です。実際に私の友達で言葉遣いや態度を患者さんから指摘され、途中で受け持ち拒否を受けてしまった人もいます。今のうちからお友達と丁寧語、敬語の練習をするのもいいかも！

周りを良い意味で利用！頼る！

実習は一人で行うものですか？いいえ、違います。担当教員も担当指導者さんもグループメンバーもいます。全員が患者さんに良くなってほしいという気持ちは一緒です。一人で悩まず他の人の力を借りるのも能力の一つです。ただし！おんぶに抱っこはダメですよ？しっかりまずは自分で調べ、考えてからが前提です！

患者さんにいつも感謝の気持ちを

受け持ち患者さんは傷病等に苦しみながらも私たち看護学生の受け持ちを許可してくれます。それはとても光栄な事で有り難いことです。いつも患者さんに感謝の気持ちを忘れずに勉強させていただいているという事を意識して実習に挑んでいました。

最後に...（後輩ちゃんにエール）

一人の看護師が誕生するのにたくさんの患者さんやたくさんの人の協力があります。私たち看護学生は看護学生として出来る事は何でしょう？実習中は考える事がいっぱいで大変です。ですが、考えた先にみえてくる学びや、発見もたくさんあると思います。そういった意味で実習は楽しいですよ。後輩のみなさん、是非是非おそれずに、患者さんと一緒に悩んでたくさん考えてください。きっと良い実習になりますよ。いってらっしゃい！！



私の日々の勉強法についてご紹介しますので少しでも参考にいただければ幸いです。私は勉強が得意ではないため、長時間集中して勉強することができません。そこで30分や1時間といった短い時間目標や、どこまで進めるのか進行目標を決め、その両方あるいは片方の目標を達成するまでは集中して勉強することにしています。

この方法だと進行目標の達成が時間目標以内なら早く終わることもできますし、時間まで頑張るか自分で決めることができます。しかし、短い時間ですので途中で時間がきてしまうことも多いです。中途半端を嫌って進行目標や切りのいいところまでは頑張ったり、興味のある内容であれば、いつの間にか時間が過ぎていることも多々あります。

例として、定期試験対策は余裕をもって2週間前、遅くとも1週間前から始めます。大体のペースをイメージし、2日前に終わるように計画を立てます。前日に不安なところを中心に見直すためです。

しかし、無理に計画通りに進める必要はありません。あくまでも目安ですので、やる気が出ない日はサボります。短い時間ですので遅れを取り戻すことは難しくありませんし、どうせ見直しは当日にもやるからです。こうした逃げ道を用意しておくことで自分を追い込みすぎないようにして効率を維持しています。

効率を維持することで、勉強したのに覚えていない内容は少なくなります。重要なことは自分にあった勉強法を見つけ、疲れたら休むなど無理をせず、効率を落とさないことだと思います。

次に勉強内容ですが、一番重要なことは土台となる基礎教科だと思います。特に解剖学・生理学・運動学は、他教科の理解にも大きく影響します。私は、この3教科から勉強することで他教科の理解も深まり、勉強の効率が良くなったと実感しました。最後になりますが、皆さんには体調管理を含め、自分をコントロールできるようになって頂きたいと思います。



皆さん、学校生活は充実しているでしょうか？

私たち4年生は楽しかった学校生活も残りわずかとなってしまいました。学校生活が残りわずかな今だからこそ思うことをお伝えする貴重な機会をいただきましたので、お伝えしたいと思います。

まず国家試験対策についてです。4年生でなければ国家試験を一読する程度で良いと思います。答えられなくて大丈夫です。1年生や2年生などが国家試験を一読することの目的は「国家試験にはこんな問題が出る」ということを、なんとなく知っておくことです。このことで授業を受ける視点が大きくかわり、授業において「これは国家試験で出題されていた気がするな」と普段なら聞き流してしまいそうなことをキャッチする力になります。もしかしたら「これは国家試験とかに出そうだな」などと予想する力にもなるかもしれません。国家試験の問題集は高価なので図書館にある問題集や『プチナース』など看護雑誌などの国家試験問題の特集をしている号があるので、それを手に取ってみるなどして図書館を活用してください。

次に皆さんが不安に思うことが多い臨地実習についてです。臨地実習で私は楽しく学ぶことができました。これは実習前にメンバーと誓いあった「笑顔でいること」「挨拶をしっかりとすること」が楽しく実習する秘訣であったと考えています。「スペシャルなことをやろう！」とするのではなく、あいさつ、身だしなみ、言葉遣い、実習態度などの基本的なことを大切にすることをお勧めします。

色々なことができなかつたり、わからなかつたりするのは当然で、だからこそ実習で学ぶわけですから、できない、わからないことを不安に思う必要はありません。またいろいろなことに疑問を持つなど、自発的に考えてみることをお勧めします。

たとえば事前学習などに関しては「どういう場面でこの事前学習を使うだろう」と考えてみたり実習先においては「どうしてこういうケアなんだろう？」と疑問を持ってみたりしてください。その考察や疑問が4年生の卒業研究になります。

国家試験や実習に関してわからないことや不安なことは先生や先輩に相談してみてください。先生や先輩はみなさんの相談を待っていると思います。みなさんの充実した学生生活を応援しています。



学科別貸出ランキング

(平成26年4月～平成27年3月)

大学全体で

順位	書名	著者名	請求番号
1	基礎運動学	中村隆一	491.36 Ne
2	人体の構造と機能	エレイン・N・マリーブ	491.1 Ma
3	循環器(病気がみえる)	医療情報科学研究所編	492 By 2
4	臨床運動学	中村隆一編著	491.36 Na
5	発達段階からみた 小児看護過程+病態関連図	石黒彩子	492.925 Is
6	消化器(病気がみえる)	医療情報科学研究所編	492 By 1
7	ペリー歩行分析	Jacquelin Parry	491.36 Pe
7	根拠と事故防止からみた 小児看護技術	浅野みどり編	492.925 As
9	観察による歩行分析	Kirsten Göts-Neumann	494.78 Go
9	生活機能からみた老年看護 過程+病態・生活機能関連図	山田律子	492.929 Ya

理学療法学科

順位	書名	著者名	請求番号
1	基礎運動学	中村隆一	491.36 Na
2	臨床運動学	中村隆一編	491.36 Na
3	人体の構造と機能	エレイン・N・マリーブ	491.1 Ma
3	循環器(病気がみえる)	医療情報科学研究所編	492 By 2
5	ペリー歩行分析	Jacquelin Parry	491.36 Pe
6	観察による歩行分析	Kirsten Göts-Neumann	494.78 Go
7	消化器(病気がみえる)	医療情報科学研究所編	492 By 1
8	プロメテウス：解剖学総論	Michael Schünke	491.1 Pr
8	脳・神経(病気がみえる)	医療情報科学研究所編	492 By 3
8	骨格系のキネシオロジー	Donald A. Neumann	491.36 Ne

整復医療・トレーナー学科

順位	書名	著者名	請求番号
1	健康管理とスポーツ医学 (テキスト)	日本体育協会	780.19 Ko 4
2	生理学	根来英雄	491.3 Ne
3	解剖学	全国柔道整復学校協会監修	491.1 Ki
3	予防とコンディショニング (テキスト)	日本体育協会	780.19 Ko 3
5	スポーツ外傷・障害の基礎知識 (テキスト)	日本体育協会	780.19 Ko 6
6	生理学 コメディカルのためのテキスト	黒澤美枝子	491.3 Ku
6	ストレングストレーニング & コンディショニング	Thomas R.Baechle	780.19 Ba
6	柔道整復学 理論編	全国柔道整復学校協会監修	492.7 Ze
6	骨と軟骨のバイオロジー 基礎から臨床への展開	藤井克之	491.36 Fu
10	早わかり生理学ハンドブック	孫明洲	491.3 So

看護学科

順位	書名	著者名	請求番号
1	発達段階からみた 小児看護過程 + 病態関連図	石黒彩子	492.925 Is
2	根拠と事故防止からみた 小児看護技術	浅野みどり編	492.925 As
3	生活機能からみた老年看護 過程 + 病態・生活機能関連図	山田律子	492.929 Ya
4	病気・病態・重症度からみた 疾患別看護過程 + 病態関連図	井上智子	492.91 In
5	根拠と事故防止からみた 母性看護技術	石村由利子編	492.924 Is
5	小児1(新看護観察の キーポイントシリーズ)	桑野タイ子	492.925 Sh 1
5	小児2(新看護観察の キーポイントシリーズ)	桑野タイ子	492.925 Sh 2
8	写真でわかる母性看護技術 褥婦・新生児の観察とケア	平澤美恵子	492.924 Sh
8	緊急度・重症度からみた症状別 看護過程 + 病態関連図	井上智子	492.91 In
10	看護師・看護学生のための なぜ? どうして? 母性看護	医療情報科学研究所編	492.9 Na 8

了徳寺大学附属図書館カレンダー 2015 12月

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		1	2	3	4	5
		8:30- 20:20	8:30- 20:20	8:30- 20:20	8:30- 20:20	9:00- 16:50
6	7	8	9	10	11	12
休館	8:30- 20:20	8:30- 20:20	8:30- 20:20	8:30- 20:20	8:30- 20:20	9:00- 16:50
13	14	15	16	17	18	19
休館	8:30- 20:20	8:30- 20:20	8:30- 20:20	8:30- 20:20	8:30- 20:20	9:00- 16:50
20	21	22	23	24	25	26
休館	8:30- 20:20	8:30- 20:20	休館	8:30- 20:20	8:30- 20:20	9:00- 16:50
27	28	29	30	31		
休館	8:30- 20:20	休館	休館	休館		

図書館のご利用

開館時間 月曜日～金曜日 8:30～20:20
土曜日 9:00～16:50

1月は4日から
開館します。

休館日 日曜日、祝日、大学休校日、館内整理日、年末年始
但し、夏季休業等の期間は別に定めます。

図書館のルール

- ・ 図書館の資料や施設は大切に
- ・ 私語は慎みましょう
- ・ 飲食は全面禁止です

ルールを守ってご利用下さい
調べたいことや気になることはいつでもカウンターまで
お問い合わせ下さい