



よくわかる 看護学生の ための 大学での学び方

看護学生の
ための

監修

前原澄子
遠藤俊子

編集

梶谷佳子 京都橘大学教授
堀 妙子 京都橘大学教授

河原宣子 京都橘大学教授

第2版



執筆者一覧

監修	前原澄子	(京都橘大学名誉教授)
	遠藤俊子	(京都橘大学看護学部教授)
編集	梶谷佳子	(京都橘大学看護学部教授)
	河原宣子	(京都橘大学看護学部教授)
	堀 妙子	(京都橘大学看護学部教授)
執筆	伊藤弘子	(京都橘大学看護学部助教)
	岡田純子	(京都橘大学看護学部講師)
	奥野信行	(京都橘大学看護学部准教授)
	上澤悦子	(京都橘大学看護学部教授)
	工藤里香	(京都橘大学看護学部准教授)
	高田早苗	(日本赤十字看護大学学長)
	常田裕子	(京都橘大学看護学部講師)
	中橋苗代	(京都橘大学看護学部講師)
	西野毅朗	(京都橘大学教育開発支援センター講師)
	野島敬祐	(京都橘大学看護学部講師)
	松下幸治	(京都橘大学健康科学部教授)
	松本賢哉	(京都橘大学看護学部准教授)
	マルティネス真喜子	(京都橘大学看護学部講師)
	深山つかさ	(京都橘大学看護学部講師)
	餅田敬司	(京都橘大学看護学部准教授)

推薦のことば

現代の看護教育を語る時に社会の変化と共に無視できないのが、教養教育が縮小され、早期から専門教育が導入された時間割編成上の変化である。それらの変化により初年次から2・3年次学生が抱える学習上の悩みは少しずつ変わってきている。

初年次学生は初めて専門科目に出会い、メモをとれない、質問できない、教本を読めない、勉強方法が分からない等で、結局授業が分からないことに直面しつまずいている。一方学生がつまづきは、教員にとってあまりにも些細なことなので、逆に学生の悩みを全く理解できないでいる。

理想はともかく、实际的に考えると、学生が専門科目を学習しキャリア開発に挑戦して行くためには、まず「主体的な学習ができる基礎能力を身につける」ことがスタートであり、それが鍵となってくる。ところが現実には、そのような基礎能力を身につけられる教本や教育環境は極めて少なく、学生や教員はそれぞれの立場で悩みながら模索している状況である。

それらの悩みを一挙に解決に導くのが本書である。本書は「基礎能力を身につける」に真正面から取り組み、すぐに活用できるように实际的に解説した画期的な教本である。

本書は「基礎能力を身につける」ことを実現するために、①学習の基礎技術「スタディ・スキル」、②学生行動の基礎的なこと「スチューデント・スキル」、③キャリア形成「看護キャリア・デザイン」と3つに分類して、教育内容と教授学習方法を直ちに使えるよう实际的に示している。

例えば、「スタディ・スキル」では、メモのとり方、文章の読み方・まとめ方から始まり、仲間と学ぶ技術、プレゼンテーション、ディスカッションの技術等を提示。「スチューデント・スキル」では、専門書で扱うような対人関係スキル、ストレス対処スキルを学生が楽しみながら活用できるよう实际的に提示。「看護キャリア・デザイン」では、専門書でも難しいポートフォリオの作成を学生が気楽に楽しみながら展開できるように提示する等、難しいことを易しく伝えるに徹した展開がなされている。

本書は様々な活用できる。たとえば、①初年次学生にはスタディ・スキルは基本図書となり、専門科目が進む1～4年次学生にはスチューデント・スキル、看護キャリア・デザインが必須図書となる。②教員にとって、間違いなく本書は目から鱗であり、教育上の発想の転換を迫られること請け合いである。必ず教育内容や教育方法の

改善につながる。③本書の内容は、看護教育の中で重要な「基本科目」となる。

以上、本書の特色ある内容を十分活用して、多くの学生及び教員が楽しい学びを実現することを願い、本書を強く推薦する。

元京都橘大学教授

元公立大学法人宮城大学教授

高橋みや子

はじめに(第2版)

皆さんは、いま希望の大学に入学し、これからの大学での学びや生活への期待とともに、大学ではどのような勉強をするのだろうか、どのような勉強の仕方があるのだろうか、自分の将来に役立つだろうか、学修についていけるだろうかといった心配があることでしょう。

大学での学びは、かなり高校までの学び方と違います。一言でいうと、一定の知識を獲得するだけではなく、自分自身の未来に向けてキャリアを積んでいく、学び方の基礎を身につけることが大学入学時に非常に重要になってきます。

そのために、多くの大学では「初年次教育」が普及しています。大学とは、あなたの未来に向けて、自ら学び方を学び、新しい知見を吸収し、疑問をもち、自分の力でその事象を解き明かし、書き、話し、発表する。そして他者からの批判を受け入れ、自分の考え方を磨いていくプロセスです。このような学び方のエッセンスが本書に詰まっています。特に、看護学を志向して入学してきた皆さんにフォーカスをあてて、看護学を専門にしている教員を中心に書かれていることも特徴です。

1章は、スタディ・スキルとして大学生にとっての必須なアイテム、授業ノートのとり方、図書館の使い方、情報の収集力、文章の読み方、レポートの書き方、プレゼンテーションや討議の方法などです。2章はスチューデント・スキルとして、対人関係やストレス対処のスキル、倫理的感受性など生きることに對しての自己調整力をあげます。そして3章は、学生時代からの看護キャリアを磨くための実習や様々な体験をポートフォリオとして蓄積し、自分自身の未来を描くように構成されています。

初版から5年を経て、学習方法も反転学習が当たり前のようになり、ITの普及は我々の学習を格段に手助けしています。しかし、一方で個人情報や知的財産権の保護に関してのマナーや倫理観が要求されます。時代の要請に応え、学びをより平易な言葉で伝える工夫をした本書はあなたの学修を手助けしてくれると思います。最後に、より精練された第2版の制作にあたって、きめ細やかな配慮をいただいた金芳堂の村上裕子様に感謝申し上げます。

2018年秋

監修者ら

はじめに

皆さんはいま希望の大学に入学し、これからの生活への期待や希望とともに、不安も少なからず抱いているのではないのでしょうか。その不安の中には、大学ではどのような勉強をするのだろうか、どのような勉強の仕方があるのだろうかというものもあることと思います。

最近、「初年次教育」ということが取り上げられるようになってきました。それは、大学への進学率が上がり、入学者の中で大学での勉強の仕方がわからなくて、折角の学習の機会を無駄にしてしまう学生も少なからず見られるからです。

大学で学ぶことは、高等学校での学び方と大きく変わります。早くその違いを理解し、有益な大学生活を送っていただきたいと思い、そのお手伝いをするために、本書を刊行しました。

高等学校と大きく違うのは、大学では自ら学びの方法を見だし、自ら新しい知見を発見し、自分の力でそれを書き、述べ、発表することが求められる、一言で言えば自主性が求められるということです。

その基礎は高等学校で学んできたはずですが、そしてその基礎を大学で膨らませ応用する力があると認められて、入学の許可を得たはずですが。

でもなかなかその方法をつかみ得なくて、十分に力を発揮できず困ってしまうことがあるかもしれません。そのようなときに本書がお手伝いをします。常に座右において困ったときに開いてください。学生の困難を知っている教員が本書を書きました。十分にお手伝いできることと思います。

そして何より本書の特徴は、看護学を学ぶ学生達に向けて書かれているということです。どのような学問でも、大学で学ぶときにはアカデミックスキルが必要とされますが、看護学教育ではその学び方に特徴があり、将来看護職として社会に出たときには身につけていただきたいスキルで、学生中に学んでおいてもらいたいものもあります。

皆さんが優秀な看護職として育ててほしいという想いを込めて、看護学を教育・研究している教員が執筆しました。初年次より、有効な学習方法を知り、立派な看護職に育ててください。皆さんを応援してくださっている方々へのご恩返しのためにも。

また、初年次教育を担当しておられる先生方もご一読頂き、忌憚のないご意見により、本書を育てていただけたら幸甚です。

最後に、なかなか原稿が進まなかった私たちを、励まし、後押しくださった金芳堂の黒澤氏へ御礼申し上げます。

2014年4月 入学を祝って

監修者ら

目次

大学で学ぶということ 1

河原宣子

- A 自分は大学で何を学ぶか…………… 1
 B 地球人として生きる—教養と文化…………… 6

第1編 スタディ・スキル

1 ノートのとり方 10

堀 妙子/伊藤弘子

- A ノートをとる目的…………… 10
 B ノートをとる前の準備…………… 13
 C 授業中のノートのとり方…………… 15
 D 授業後のノートの整理…………… 19

2 情報リテラシー 20

松本賢哉

- A コンピューターリテラシー…………… 20
 B インターネットと社会の関係, 情報発信の
 仕方とそのルール…………… 22
 C 実際に起きたトラブル事例…………… 25

3 図書館の使い方・必要な資料の探し方 26

野島敬祐

- A 図書館を利用する…………… 26
 B 文献検索の基礎知識を得る…………… 28
 C 必要な文献を入手する…………… 33
 D 集めた文献を管理する…………… 34

4 文章の読み方・まとめ方 36

マルティネス真喜子

- A 文章の読み方…………… 36
 B 本の選び方…………… 39
 C 本の読みすすめ方…………… 41
 D 文章のまとめ方…………… 45

5 プレゼンテーション・スキル 48

野島敬祐

- A プレゼンテーション…………… 48
 B 基本的なスキル…………… 50
 C 効果的に「伝えるスキル」…………… 53

- D 効果的に「見せるスキル」…………… 55

6 レポートの書き方 59

工藤里香

- A レポートとは…………… 59
 B テーマ設定と構成…………… 61
 C レポートの作成…………… 65
 D 日本語のルール…………… 68
 E 引用文献・参考文献…………… 70

7 仲間と学ぶスキル 73

西野毅朗

- A 仲間と学ぶ意義…………… 73
 B 協同学習とは…………… 76
 C 授業中に仲間と学ぶ…………… 77
 D 授業外で仲間と学ぶ…………… 80

8 ディスカッション・スキル 83

常田裕子

- A ディスカッション・スキル…………… 83
 B ディスカッションの流れ…………… 85
 C ディスカッションで大切なこと【準備編】…………… 87
 D ディスカッションで大切なこと【実践編】…………… 89

9 演習・実習に必要なスキル 94

- A 演習・実習に臨む姿勢や態度(中橋苗代)…………… 94
 B 演習・実習に必要な基本的スキル(中橋苗代)
 ……………… 98
 C 演習・実習の記録の書き方(深山つかさ)…………… 101

第2編 スチューデント・スキル

1 対人関係スキル 108

奥野信行

- A 対人関係スキル…………… 108
 B 伝えるチカラ…………… 112
 C 聴くチカラ…………… 116
 D 関わるチカラ…………… 119

2 ストレス対処スキル 124

松下幸治

- A 適正(自己愛・強迫の問題)…………… 124

B 適正(発達・愛着の問題).....	128
C ストレスマネジメント.....	130
D レジリエンス.....	134
E スーパーバイズ.....	137

3 効果的な学び方 140

岡田純子

A 学びとはなにか(梶谷佳子).....	140
B 効果的な学習をするために.....	142
C 評価とは.....	146
D 評価表の活用.....	149

4 日々の健康管理 154

中橋苗代

A 健康管理の必要性.....	154
B 健康管理の方法.....	156

5 看護と倫理的感受性 159

高田早苗

A 私たちの日々の生活と倫理.....	159
B 倫理学.....	162
C 人間の行動に関する理論を用いるに際して.....	164
D 社会的な仕組みで提供される医療・看護.....	166
E めざす看護師像を見出す.....	168

第3編 看護キャリア・デザイン

1 看護キャリアとキャリア・デザイン 170

梶谷佳子

A ワーク・ライフ・バランス.....	170
B キャリア転換・仕事もプライベートも自分の人生.....	173
C 看護キャリアをデザインする社会的責任.....	175
D キャリア・カウンセリング.....	177
E 看護職の教育の実態と看護職の活躍の場.....	178
F スペシャリストの養成.....	179

2 ポートフォリオの作成 183

梶谷佳子

A ポートフォリオとは何か.....	183
B パーソナルポートフォリオ.....	186
C ポートフォリオの活用(実習).....	188
D ポートフォリオの活用(講義・演習).....	191
E ポートフォリオの活用(テーマ学習).....	193

3 看護の醍醐味 1 197

上澤悦子

A 看護はartだから面白い.....	197
B 看護モデルと理論の歴史.....	198
C 看護理論を利用したケース.....	200
D 「わたしの看護」を拡大できる看護管理.....	203
E 大学を卒業してからも学び続ける意味.....	205

4 看護の醍醐味 2 207

餅田敬司

A 拡がる看護活動の場～看護革命を胸に.....	207
B 看護と起業～相手の関心事に目を向けよ.....	210
C 変わらないもの～機能と役割—不易の看護... 212	212

看護の未来を創る

219

前原澄子

A 想像することの必要性.....	219
B 創造力を磨く.....	220

(本文イラスト 野島敬祐)

大学で学ぶということ

大学は、知識を求める者が集まり、お互いの知を分かち合いながら研鑽していく場所です。「勉強しなければならないから勉強した」高校までとは、学びに向き合う姿勢が異なります。読者の皆さんは、「看護学」という学問を中心として学びますが、大学では、多様な人々と交流しながら学際的な学びをも深めていくことが可能です。ワクワクしますね。

A 自分は大学で何を得るか

① 大学って何？

「開く」「破る」「超える」「限界を知る」……これらは、「大学とは何か」を説明している多くの書物に共通して出てくる言葉です。これらの言葉に込められている意味を読み解いていくと「創造」という二文字が出てきます。「創造」とは、「新たに造ること。新しいものを造りはじめること」（広辞苑、2018）と辞書に書かれています。そして創造する力を「創造性（知っていることや見聞きしたことを再構成し、独自の概念やアイデアを生み出す能力」（Carter 著、養老孟司監訳、2012）と言います。「創造性」を含む「思考」は脳のはたらきに依拠しており、「創造性」は人間特有の能力であると言われています。この「創造性」を高め伸ばしていくことが「知の創造」の発信地であり宝庫でもある大学では求められます。そのためには、学問に真摯に向き合い、主体的に学ぶ姿勢が基盤となります。常に知的好奇心を持ち、自分の脳に刺激を与える学びが重要なのです。

しかし、大学に入学したから誰でも「創造性」が身に付くかというところではありません。大学で学んでいなくても「創造性」を發揮して活躍している人は、この世界に数多く存在します。では、一体、大学って何なのでしょう？

大学の起源は、古代インド、中国、エジプトでの大学創設、プラトンが設立したアカデメイアなど、紀元前に遡ると言われています。大学は、過去から現在に至るまで、人々の「学び」への欲求に支えられてきました。そして、現代社会に続く文明の発達をもたらしました。このような大学の歴史的変遷について皆さんもぜひ調べてみてください。

さて、大学の特質は、差別も偏見もなく、そして利益のみを目的としたものではない、純粹に学問を追究する姿勢にあります。異なる学説や対立する学説を持つ教員が自らの考えを自由に唱えられ、学生は

大学とは何か

日本における大学の定義は、学校教育法に定められています。大学の目的は、「第52条 大学は、学術の中心として、広く知識を授けるとともに、深く専門の学芸を教授研究し、知的、道徳的及び応用的能力を展開させることを目的とする。」であります。

「学問の自由」とは勝手気ままに学生生活を送ることではありませんので、勘違いをしないでくださいね。



本書は皆さんの「創造性」を醸成するために必要な学び方を綴ったものです。最終章の「看護の未来を創る」を、ぜひ参考にしてください。

それらを自由に聴講し議論できる「学問の自由」が保障されている環境があります。知を追究する者たちが自由に討論しながら真理を問うことのできる場所。大学は蓄積された知識の限界を示し、そのかなたの未知の領域の研究方法を開発するところです（内海滉，1989）。だからこそ、「創造性」を高めることが可能となるのです。そして、これこそ、大学で看護学を学ぶ意義につながります。

看護は、いかなる時にも、どのような場所でも、人々の苦悩や痛み、そして喜びによりそい、その一瞬一瞬に、感性と叡智を織り交ぜながら創り出す技の集大成です。したがって、看護実践の基盤となる看護学には、深い洞察力としなやかな心で創造された知と技（わざ）が蓄えられています。そして、時代や社会の変化と共に、進化/深化しています。将来、どのように社会や人々の生活が変化を遂げても、それによりそうように看護の技も変化していくよう「創造」することが大切です。

その過程の中で、忘れてはいけないことがあります。

人類が積み重ねてきた崇高なる人間性を学ぶことこそ大学で学ぶ意義です。そして、学問はこの世界の幸せを追究するものです。どれだけ時代や社会が変化しても看護学は人類の幸せのために存在するべきです。真摯な姿勢で日々の学びに向き合ってほしいと願います。

では、次に皆さんが在籍している大学について調べてみましょう。皆さんの大学は誰によってどういう目的で創設されたのでしょうか。

👉 調べてみよう。私の大学

2 3つのポリシー

ご自身の大学について調べていて気が付いたと思います。現在、日本の大学には3つのポリシーというものが存在しています。2016年3月31日に文部科学省 **中央教育審議会** 大学分科会大学教育部会より、「卒業認定・学位授与の方針」(ディプロマ・ポリシー)、「教育課程編成・実施の方針」(カリキュラム・ポリシー)及び「入学者受入れの方針」(アドミッション・ポリシー)の策定及び運用に関するガイドライン」が発表されました。次代を担う人材を育成するために、それぞれの大学の教育理念に基づく充実した教育活動を展開することがより一層求められた結果によるものです。それぞれの内容は、このガイドラインにおいては、次のように整理されています。自分の大学の「卒業認定・学位授与の方針」ディプロマ・ポリシー (以下, DP), 「教育課程編成・実施の方針」カリキュラム・ポリシー (以下, CP), 「入学者受入れの方針」アドミッション・ポリシー (以下, AP) を調べながら、内容を理解してください。

1) DP は、「各大学、学部・学科等の教育理念に基づき、どのような力を身に付けた者に卒業を認定し、学位を授与するのかを定める基本的な方針であり、学生の学修成果の目標ともなるもの。」です。

✔ わたしの所属する学部・学科の DP

2) CP は、「DP の達成のために、どのような教育課程を編成し、どのような教育内容・方法を実施し、学修成果をどのように評価するのかを定める基本的な方針。」です。

中央教育審議会 (中教審)
中央省庁等改革の一環として、従来の中央教育審議会を母体としつつ、生涯学習審議会、理科教育及び産業教育審議会、教育課程審議会、教育職員養成審議会、大学審議会、保健体育審議会の機能を整理・統合して、平成13年1月6日付けで文部科学省に設置されました。文部科学大臣の諮問に応じて教育の振興及び生涯学習の推進を中核とした豊かな人間性を備えた創造的な人材の育成に関する重要事項を調査審議し、文部科学大臣に意見を述べることなどが主な所掌事務になっています。詳細は文部科学省のホームページを参照してください。http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/gaiyou/010201.htm

✔ わたしの所属する学部・学科の CP

学力の3要素

- ①知識・技能, ②思考力・判断力・表現力等の能力,
- ③主体性を持って多様な人々と協働して学ぶ態度。

3) AP は、「各大学、学部・学科等の教育理念、DP、CP に基づく教育内容等を踏まえ、どのように入学者を受け入れるかを定める基本的な方針であり、受け入れる学生に求める学習成果（「**学力の3要素**」についてどのような成果を求めるか）を示すもの。」です。

✔ わたしの所属する学部・学科の AP

3 看護学士課程での学び—卒業時到達目標

さて、以上のような3つのポリシーを基盤として、大学で看護学を学んだ学生には、卒業時にどのような力を社会は期待しているのでしょうか。

わが国では2004年3月、「看護実践能力育成の充実に向けた大学卒業時の到達目標（看護学教育の在り方に関する検討会報告）」において、①保健師・助産師・看護師に共通した看護学の基礎を教授する課程である、②看護生涯学習の出発点となる基礎学力を培う課程である、③創造的に開発しながら行う看護実践を学ぶ課程である、④人間関係形成過程を伴う体験学習が中核となる課程である、⑤教養教育が基盤に

位置づけられた課程である、という5つの「看護学士課程」の特質が示されました。

さらに、2011年3月11日には「大学における看護系人材養成の在り方に関する検討会最終報告」の中で、「専門職として能力開発に努め、長い職業生活においてもあらゆる場で、あらゆる健康レベルの利用者のニーズに対応し、保健、医療、福祉等に貢献していくことのできる応用力のある国際性豊かな人材養成を目指し」という文言が述べられ、看護実践を構成する5つの能力群と、それぞれの群を構成する20の看護実践能力、そして、それぞれの実践能力の定義と卒業時到達目標、それに必要な教育内容と期待される学習成果が示されました。

そして、2017年10月に、「看護学教育モデル・コア・カリキュラム～『学士課程においてコアとなる看護実践能力』の修得を目指した学修目標～」が「大学における看護系人材養成の在り方に関する検討会」により提出され、看護系人材として求められる基本的な資質・能力として、①プロフェッショナリズム、②看護学の知識と看護実践、③根拠に基づいた課題対応能力、④コミュニケーション能力、⑤保健・医療・福祉における協働、⑥ケアの質と安全の管理、⑦社会から求められる看護の役割の拡大、⑧科学的探究、⑨生涯にわたって研鑽し続ける姿勢が示されました。

このように、看護学士課程において学び、獲得すべき内容については、時代や社会の要請を踏まえて、かなり体系化されてきました。それだけ、看護学を学び、将来、看護専門職として活躍する皆さんへの期待が高いことがわかります。

なお、看護学士課程においては、専門職業人養成という目標があります。したがって、保健師、助産師、看護師の免許を得るために必要な国家試験受験資格を得るための基準をその学びの中で満たす必要があります。現在では、「保健師助産師看護師学校養成所指定規則」という文部科学大臣と厚生労働大臣の共同省令によって定められた指定基準を満たすことによって、卒業者に国家試験受験資格が与えられています。もう一度、皆さんの在籍する大学では、これらの内容を踏まえて、どのようなカリキュラムになっているのか、自分自身は何を学んでいくのか、を確認してみてください。

文献

- ・ Rita Carter 他, 監訳養老孟司: The Brain Book ブレインブック みえる脳, 南江堂, 168頁, 2012.
- ・ 内海 滉: 大学でなければできない教育とは何か—総合大学としての取り組みの中から—, 看護展望. 14: 1089-1093, 1989.

看護学士課程

具体的な内容は、文部科学省 HP で確認できます。

http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/koutou/018-15/toushin/04032601.htm

「大学における看護系人材養成の在り方に関する検討会最終報告」

報告書の内容は、文部科学省 HP で確認できます。

http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/koutou/40/toushin/_icsFiles/afiedfile/2011/03/11/1302921_1_1.pdf

「看護学教育モデル・コア・カリキュラム～『学士課程においてコアとなる看護実践能力』の修得を目指した学修目標～」

具体的な内容は文部科学省 HP で確認できます。

http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/koutou/078/gaiyou/1397885.htm, http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/koutou/078/gaiyou/_icsFiles/afiedfile/2017/10/31/1397885_1.pdf

B 地球人として生きる—教養と文化—

幸福とは何か？ 不幸とは何か？ を考えたことはありますか？
今は亡き恩師は次のように述べていました。「幸福とは進歩と発展。
自由な意志により自己を拡張させること。不幸とは精神の死，自由の
阻害」だと。この言葉から「自己とは何か？ 精神とは何か？ 自我
とは何か？」に向き合う姿勢について考えさせられました。大学での
学生生活は、まさに自我をみつめるべき時期。皆さんにとって、とて
も大切な人生の一コマなのです。

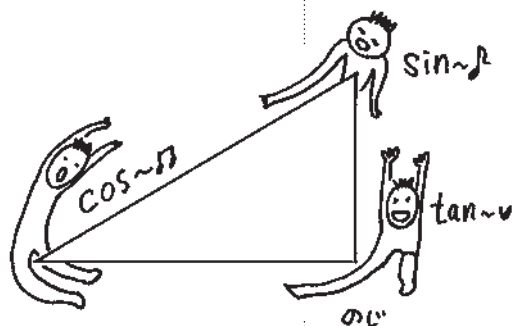
1 教養って何だ？—知的好奇心を持ち続けよう

ずっと以前に新聞の4コマ漫画で、受験生が「サイン (sin) コサイ
ン (cos) 何になる！」と嘆いて数学の本を見ているのを読んだこと
があります。自分自身の今の生活に直接役に立つとは思えない事柄を
無理やり学習させられている，という意識が受験生
のセリフに反映されています。しかし，実際には
sin も cos も結構日常生活で役立つ考え方なので
すが…。

このように，看護学生においても，「看護に直接関
係ない科目を勉強するのはムダ！」と言わんばかり
に，**教養科目**として配置されている授業では手を
抜くという大変悲しい状況があります。けれども，

よく考えてみてください。この世に無駄なものは何一つ存在しないの
です。**アルバート・アインシュタイン**は「学校で学んだことをすべ
て忘れた後に残るものが教養」という名言を残しました。この世に誕
生してからこれまでのさまざまな体験や学習の過程で皆さんの脳に刻
み込まれ，浸透したものが，今のあなた自身を作り上げています。こ
の先の未来も同様です。多様な学びや経験があなた自身を磨いていく
のです。常に知的好奇心を抱いて生活し，いろんなことに挑戦してく
ださい。

「教養」を辞書で調べると，「学問・芸術などにより人間性・知性を
磨き高めること。また，そのことによって得られる知識や心の豊かさ。
その基礎となる文化的内容・知識・振る舞い方などは時代や民族に応
じて異なる。」(広辞苑，2018)とあります。前章で「大学で学ぶ意義
は，人類が積み重ねてきた崇高なる人間性を学ぶこと」と述べました。
まさに大学での学びは「教養」そのものなのです。皆さんは，本当に
贅沢な学びのできる環境に存在しているのです。



教養科目

大学における教養教育の定義は多様です。「一般教育」「リベラルアーツ」「共通教育」「基礎教育」等いろいろな用語が用いられています。科目名も「一般科目」や「教養科目」等様々です。

アルバート・アインシュタイン

20世紀の天才科学者。相対性理論は有名。

2 「文化」を学び、尊重する一思いやりとやさしさ

司馬遼太郎は「21世紀に生きる君たちへ」(司馬遼太郎, 1999) という書籍において、次のように語っています。次の文章はこの書籍からの抜粋です。「……人は国家と世界という社会をつくり、たがいに助け合いながら生きている……助け合うという気持ちや行動のものとは、いたわりという感情である。他人の痛みを感じることも言ってもいい。やさしさと言いかえてもいい。……この根っこの感情が、自己の中でしっかり根づいていけば、他民族へのいたわりという気持ちもわき出てくる。……」

思いやりやさしさという感情の交流は、古来、未来と変わらず、人々に安心と安寧をもたらすと考えます。そして、看護学の真理はそこにこそ存在すると思います。情報化や機械化が進み、世界中どこにいても、世界中の誰かとつながることが可能となった現代社会だからこそ、大切にしたい人間の営みがあります。

教養の基礎となる文化的内容・知識・振る舞い方などは時代や民族に応じて異なる、と辞書では書かれていると前述しました。「自分とは異なるもの」に向き合うとき、価値観や信念といった自分自身の「ものの見方」がによきによきと前面に出てきます。その時に、少し立ち止まって考えてみましょう。あなたの「ものの見方」は、あなたが交流してきた人々、あなたが暮らしている場所(地理的・歴史的な背景を含めて)等、文化的背景に大きく影響されています。「自分とは異なる他者」においても同じです。日本の常識は世界の非常識、世界の常識は日本の非常識、等とよく言われますが、どちらもそれぞれの文化が育んだ価値ある事象です。豊かな教養と感性を身につけ、物事を俯瞰できる力を養ってください。

では、「文化」とは何でしょうか。**辞書や文献**を複数用いて調べてみましょう。この基本的な問いは、看護学を学習する上で、大変重要な知識基盤となります。

司馬遼太郎

国民的な人気作家。「竜馬がゆく」に代表されるような歴史小説、また歴史紀行を多数執筆しています。ここで紹介した文章は抜粋なので、ぜひ、全文を読んでみてください。「21世紀に生きる君たちへ」という本は、小学校用教科書に書き下ろしたことで話題になりました。

司馬遼太郎：21世紀に生きる君たちへ、朝日出版社 p.16, 1999。

辞書や文献

何か調べ物をするとき、特に「文化」というような大きな概念を調べるときには、複数の文献や資料を読み、理解することが大切です。

✔ 「文化」とは？ 自分自身の言葉でまとめてみましょう。

ユネスコ（国際連合教育科学文化機関）

ユネスコ（国際連合教育科学文化機関）持続発展教育／Education for Sustainable Development (ESD)： “地球的視野で考え、様々な課題を自らの問題として捉え、身近なところから取り組み、持続可能な社会づくりの担い手となるよう一人一人を育成する教育”を提唱。http://en.unesco.org/themes/education-sustainable-development “global citizenship”：地球規模の課題解決を担う人材を育成するための Global Citizenship Education (GCED) を推進。http://en.unesco.org/gced

教育振興基本計画

文部科学省「国際教育の意義と今後の在り方」“共存共栄的な発想を身に付けたり、一国の利益追求のみによらない全地球的視野や国際社会に貢献しようとする公共心、知らないことや理解できないことにも柔軟に対処する能力などを育成していくことが必要である”。http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shoutou/026/houkoku/05080101/001/002.htm

3 地球人として生きる—地球的視野を持つこと

ユネスコ（国際連合教育科学文化機関）やわが国の教育振興基本計画において使われている「地球的視野」という言葉は、報告書などを紐解いていくと、地球上の資源・エネルギー問題、環境破壊、貧困問題等の課題解決とそれを担う人材育成に端を発していることがわかります。同時にそのためには自然を尊敬し、地球の一部である人間同士が尊重しあい支え合う関係性と社会を築くことが将来に向けて特に重要であると伝えるために用いられているのだと理解できます。そして「看護」は、人々の多様な価値観を認め、やさしさや思いやりを持って、文化・社会的背景を考慮しながら創造的に実践する営みであります。したがって、この章で述べている内容は看護職者が基本的な資質あるいは基礎的な力として備えるべきものであると考えます。

とはいえ、人は一人ひとり違う。この自明の理を認識することは実は難しいと実感しています。私たちはどうしても自分の価値観や物差しで他者を、世の中を見てしまいます。いくら客観的に観察しようと思っても、結局は、主観を通してものを観たり、考えたりしています。目の前にいる人の真意はわからない。この世界には自分の知らないことがたくさん存在する。したがって、「わからないんだ」「知らないんだ」という認識を持つことが、まずは大切だと思います。

そして、何より、大学における学生生活では、「自分はいったい何者なのか?」「自分は自分を取り巻いている環境（ヒトもモノも含めて）とどのような相互作用をしているのか?」「日本という国や自分が暮らしている地域はどのような歴史や文化を持っているのか?」「国際社会における日本という国の役割は何なのか?」といった問いかけをし、しっかりと自分自身を見つめ、考えてほしいと思います。自分自身を理解すること、自国の文化を理解できてこそ、他者や他国・地域の理解を深められると思うからです。そして、このような問いを続けていくことは、看護学を学び、看護を実践していく上で大変重要な姿勢と能力につながります。

☑ 前ページでまとめた「文化」は自分自身の考え方や行動にどのような影響を与えているでしょうか？

第

1

編

スタディ・スキル





ノートのとり方

第1編 スタディ・スキル

学習日

A	20 年 月 日	20 年 月 日	20 年 月 日	20 年 月 日
B	20 年 月 日	20 年 月 日	20 年 月 日	20 年 月 日
C	20 年 月 日	20 年 月 日	20 年 月 日	20 年 月 日
D	20 年 月 日	20 年 月 日	20 年 月 日	20 年 月 日

ノートは小学生のころから使用していると思います。そして、授業内容を書き写すため、算数・数学の問題を解くため、英語の単語などを覚えるため、そして関心があることについて調べてまとめるためなど、いろいろな形でノートを活用していたのではないのでしょうか。大学でもノートは授業内容を理解するために必要ツールとなります。ここでは講義中のノートのとり方について学習しましょう。

A ノートをとる目的

大学で授業を受けるとき、ノートをとることは授業内容を理解するためにとても重要となりますが、まずは、大学での授業の進めかたについて説明をします。

1 大学での授業の進めかた

1) 大学の授業とは

はじめに大学での授業について、簡単に説明します。入学式や様々なガイダンスがおわると、早速、大学での授業が始まります。初年次に学習する科目には、看護学を学ぶ上で基盤となる重要な科目が多く含まれています。この時期の授業内容が理解できるかどうかは、その後の様々な授業での学びに影響するだけでなく、将来看護職として働くときにまで影響するので、頑張って学習をすすめましょう。

看護系の大学で行われている授業には以下のようなタイプがあります。

①講義：多くの学生を対象として行われる

- ・大教室で行われる
- ・教員がテーマにそって話を進める
- ・教員が学生に質問しその場で答えを求められることもある

②演習：少人数のグループで行われる（個人の場合もある）

ガイダンス

新しいことに関する案内。

- ・小規模教室・実習室で行われる
 - ・テーマを決め、それに関して調べてまとめたものを発表する
 - ・看護技術の体験学習を行う
- ③実習：少人数のグループで行われることが多い
- ・医療施設や福祉施設など臨地で行われる
 - ・教員だけでなく実習先の指導者からも指導を受ける
 - ・対象者に看護を行う

看護学の学びは、講義に参加し知識を得たうえで、学内で学生同士やモデルを使用して看護実践の練習を行い、最後に医療施設などに行き、入院している患者様に教員や指導者の指導を受けながら看護を行うというように進められます。

2) 講義のすすめ方

では、大学の講義形式の授業を例に挙げ、どのように授業が進められていくのかについて、簡単に説明します。

高等学校までの授業では、文部科学省が定めた学習指導要領にのっとり、指定された教科書を使って進められていました。先生方は、決められた学習内容を伝えるために、様々な工夫をして授業を行ったり、「教科書の○頁の△行目から下2行にアンダーラインを引きなさい」といった、細かな指導をしていたのではないのでしょうか。

しかし、大学での授業内容には統一した基準がありません。担当する教員が、学生に伝えたいと思うことを中心に、講義が進められていきますし、学ぶ内容に制限はありません。そして高等学校までの授業のすすめ方と大きく違うことは以下のようなことです。

- ・教科書にそってすすめられる講義は少ない
 - ・教科書を使っても、アンダーラインを引くように指示される講義は少ない
 - ・配布された資料にそって進められる講義が多い
 - ・スライドを見ながら進められる講義が多い
 - ・1回の講義で学ぶ内容は、教科書の数十ページ分となる場合がある
- 講義を行う教員は、その分野での専門家であるため、教科書や資料に書かれている内容だけでなく、さらに詳細な内容や最新の情報を話します。しっかりと講義をきき、たくさんの知識が得られるよう努力しましょう。

2 ノートをなぜとる必要があるのか

講義の中では、テーマにそってより専門的な知識や最新の情報が話されます。それぞれの講義の進め方により、ノートをとる方法が異なりますが、何らかの形で授業内容をノートにとることにより、話され

た内容を忘れないように書き残すことができます。またノートに書くことにより、話された内容が整理され、その時点で理解が深まることもあります。またこのノートがあれば講義内容の振り返ることができ、理解できなかったことや関心を持ったことがあれば、それを参考に自ら調べることができます。ノートをとることは知識を確かなものとするために重要な役割を果たします。



B ノートをとる前の準備

授業に参加して、ノートをとるためには、事前にいくつかの準備をする必要があります。効率よくノートをとることができるようにするため、どのような準備をしたら良いのかを説明します。

① 使用するノートや筆記用具に関して

1) ノート

まずは、それぞれの授業で必要なノートの準備をしましょう。ノートにも様々な種類があります。大きく分けて、**ルーズリーフ**タイプのもの（**図1**）と、大学ノートのようなノートタイプのもがあります。ルーズリーフは持ち運びが楽で、記載した内容の順番を自由に変わって整理することができますが、しっかりと整理をしないと紛失してしまうこともあります。一方ノートには、B5、A4、A5サイズなどが様々な大きさのものがあります。そして中身も、罫線がない無地のもの、罫線があるもの（A罫：7mm幅、B罫：6mm幅）、罫線だけでなくさらにドットがついているもの（**図2**）、方眼など様々です。それぞれにメリットやデメリットがあります。授業の進め方や内容に合わせて、記入しやすかつ整理しやすいものを選ぶとよいでしょう。

例えば、配布資料がたくさんある授業の場合、授業中は資料に直接書き込むことが多くなります。その場合は授業後に、ルーズリーフを利用して授業内容を整理し、資料と一緒にファイルに綴じるといった方法が良いかもしれません。板書の多い授業では、授業内容をノートに書きとることが多くなるので、その場合にはノートを使用したほうがよいかもしれません。

ノートの種類の選択方法では、授業内容をイラストや図などを使ってノートに取ることが好きな人や、できるだけ自由にノートを使いたい人は、無地のノートを選択するとよいでしょう。また、大きめの字を書く人は、幅の広いA罫のものを選択するなど、使いやすいノートは人によって異なります。皆さんがそれぞれの授業内容等に合わせ、最も使いやすいと思うものを選ぶことが、重要となります。

2) 筆記用具

次に筆記用具を準備しましょう。一般的に字を書く際には、鉛筆またはシャープペンシルを利用します。鉛筆またはシャープペンシルを使用する場合、まずは芯の硬さを決めます。芯の硬さは、やわらかい10B～かたい10Hまで22種類あります。文字を書くときに、一般的に選ばれるのは、HBまたはBです。実際に書いてみて書きやすい硬さの物を選びましょう。シャープペンシルには様々な機能がついたも

ルーズリーフ 図1

一枚一枚自由に綴じたり外したりできるノート。

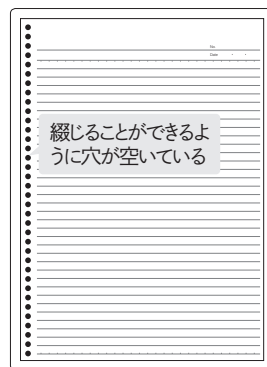


図1 ルーズリーフ

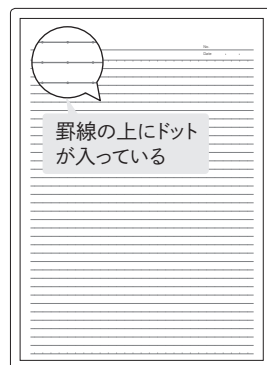


図2 ノート 罫線(ドット付)

の、デザイン性に富んだものがあります。選び際には、試し書きをするなどして、自分が最も書きやすいと思うものを選びましょう。

鉛筆やシャープペンシルを使用する場合には、消しゴムが必要になります。消しゴムも消しやすいものを選びましょう。

ボールペンを使用することもあります。ボールペンはそれ自体の太さや、ペン先の太さなどが異なりますので、実際に書いてみて、最も書きやすいものを選びましょう。授業中にノートをとるときに使用するボールペンとしては、最近多くみかけるようになった消せるボールペンがとても便利です。ただし、書類にサインをする場合や履歴書などを書く際などには、適していませんので、注意して使用してください。

基本的な文字を書く場合は黒で書くことが一般的ですが、ノートをわかりやすくするために、色を上手に使用すると効果的です。色は、カラーボールペンやカラーマーカーなどを使用してつけることになります。色を使う際には、最も大切なところは赤、次に大切なところは青など、一定のルールを決めて使用し、あまり色が多くなりすぎないように気を付けましょう。

2 シラバスで授業内容を確認

ここまで準備ができたなら、次にその授業内容の確認をしましょう。その授業がどのような内容で、どのように進められていくのかということがシラバスに書かれています。具体的には、授業名、担当教員名、講義の目的、到達目標、各回ごとの授業内容、事前学習内容、成績評価方法、教科書や参考図書などになります。授業内容を理解するためにも、事前にシラバスを確認し、その講義で学ぶこと、講義の進め方をしっかりと把握しましょう。

3 予習をしてから授業にのぞむ

シラバスの確認が終わったら、自分が受ける予定の授業内容に関して、紹介されている教科書や参考書などを参考に、予習をしましょう。教科書や参考書などを読み、わからなかったところや関心をもったところは、授業が始まる前にノートにメモしておきましょう。時間があれば調べ学習をし、その内容をノートにまとめておきましょう。

このような準備をすれば、教員の話が理解しやすいと思います。また、わからなかったことや関心をもったところに関する話になると、おそらく集中して聞くことができます。その結果、授業内容についてさらに関心をもつことができ、授業後の復習へとつながり、理解が深まります。

C 授業中のノートのとり方

1 ノートのとり方の基本

1) ノートにとる内容

まずは、授業の中で「大切」と思ったことをノートにとりましょう。このように説明をすると、「大切」なところがわからないので、何をノートに書いたらいいかわからないといった質問を受けることが多くあります。同じような疑問をもつ人は、まず予習をしてから授業に臨んでみましょう。予習をしておく、その授業の概要を理解することができるからです。その予備知識をもって、集中して授業を聞いてみましょう。そうすると、「大切」なことがわかりやすくなります。

また、授業で初めて出てくる概念やキーワードの多くは、大切なことが多く、教員は、その概念やキーワードに関する話を繰り返したり、それまでの口調と少し違ってゆっくり大きな声で話をしたり、板書をしたりします。さらにわかりやすく伝えるために、具体的な例を挙げながら、説明を繰り返すこともあります。場合によっては、「ここはとても大切ですよ」「後から何度もこの話は出てきますよ」「先ほども言いましたように」など、様々な言葉で大切であることを伝えられることもあります。このようなことに注意し授業に集中できれば、ノートをとることは難しいことではなくなります。

次にノートにとることは、授業中に話された内容の中で、自分が関心をもったことや、疑問に思ったことなどです。大学の授業時間は限られているので、教員が話す内容は、専門的な知識のごく一部でしかありません。しかし、集中して授業を聞けば、授業内容に関心をもつことや、疑問を感じるすることができます。それをもとに、自主的に学習を進めることにより、その知識はさらに確かで深みのある知識として、自分自身のものとなるでしょう。

2) ノートの具体的なとり方

それでは、何をノートにとったらよいかかわかったところで、今度はより具体的なノートのとり方について説明をしていきましょう。教員の話していることを全てノートにとろうとすると、その作業に集中しすぎてしまい、授業内容を理解できなくなることがあります。大切なことをできる限り簡単にノートにとるようにしましょう。そのために、次のような方法を参考にしてみてください。

- ・初めに日付と授業のタイトルを記入する
- ・頁数も記入する（特にルーズリーフの場合は忘れないように）
- ・できる限り行間や余白を多くとる
- ・内容ごとにページを変える

- ・余白には、自分自身が関心をもったことや疑問に感じたことを書きこむ
- ・箇条書きや短い文章でまとめる
- ・見出しを付ける
- ・見出しには一定の規則のある番号や記号をつける
- ・単語を自分なりの記号で記載する

例) 「増えてきた」「高くなる」 → 「↑」

「減ってきた」「低くなる」 → 「↓」

- ・簡単な図や絵をつかう

次に、ノートに書いた内容をさらにわかりやすくする工夫も必要になります。たとえば、その箇所にアンダーラインを入れたり、□で囲むといった方法を使います。またカラーペンの色なども有効に使うと、その内容がわかりやすくなります。また、自分自身が関心をもったことや、疑問に思ったこと等、自分が気になったことは、余白を使ったり、カラーペンなどを活用して、後から見てすぐわかるように、書き込むとよいでしょう。例を挙げました (図3)。

✔ 記号や色を組み合わせ、自分なりの使い方を考えてみましょう。

例) 赤の！マーク	授業後にすぐに調べたい
青の！マーク	時間をかけて調べたい

記号・色	意味

2 授業方法に合わせたノートのとりかた

1) 板書中心の授業のとき

授業の進め方が、板書が中心となって進められる場合は、ノートをとるということがとても重要となりますが、このような授業の場合、板書された内容を、ノートに書き写すだけとなってしまいがちです。しかし板書された言葉だけを写しても、それが何を意味するのかが理解できなければ、ノートに書いても意味のないものとなってしまいます。このような場合は、板書した内容を解説している教員が話している内容を聞き、大切と感じたことや、関心をもったこと、疑問に思ったことも一緒にノートに書きましょう。

看護学生のための よくわかる大学での学び方

2014年4月15日 第1版第1刷
2017年3月20日 第1版第4刷
2018年12月10日 第2版第1刷 ©

監修 前原澄子 MAEHARA, Sumiko
遠藤俊子 ENDO, Toshiko
編集 梶谷佳子 KAJITANI, Yoshiko
河原宣子 KAWAHARA, Noriko
堀 妙子 HORI, Taeko
発行者 宇山閑文
発行所 株式会社金芳堂
〒606-8425 京都市左京区鹿ヶ谷西寺ノ前町 34 番地
振替 01030-1-15605
電話 075-751-1111(代)
<http://www.kinpodo-pub.co.jp/>
印刷 亜細亜印刷株式会社
製本 有限会社清水製本所

落丁・乱丁本は直接小社へお送りください。お取替え致します。

Printed in Japan
ISBN978-4-7653-1768-9

JCOPY <(社)出版者著作権管理機構 委託出版物>

本書の無断複写は著作権法上での例外を除き禁じられています。複写される場合は、そのつど事前に、(社)出版者著作権管理機構(電話 03-5244-5088, FAX 03-5244-5089, e-mail: info@jcopy.or.jp)の許諾を得てください。

●本書のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内の利用でも著作権法違反です。