2025年7月30日に開催しました准看護師ステップアップ研修（認知症看護編）において、発表した3名の方の進学体験をご紹介いたします。

私の看護師への道

報徳会宇都宮病院　瀬戸 沙織

報徳会宇都宮病院で勤務をし、精神科病棟、内科病棟で勤務をしています。看護師になるまでは、看護補助者として３年間勤務し、その後宇都宮病院附属の准看護学校へ行き、働きながら准看護師の資格取得をしました。准看護師として勤務し、経験を積んでも行えることが限られていたことから、仕事をするうちに専門知識の必要性を感じるようになりスキルアップをしようと思いました。

准看護師の経験が10年以上あったため、進学を検討しました。その時私は4人の子供がいて、妊娠が分かったばかりだったので不安は多くありましたが、マロニエ医療福祉専門学校の先生と相談し「2年のところゆっくり時間をかけ3年で卒業をしましょう」とのアドバイスを受け入学することになりました。でも実際は、奨学金の条件もあり2年で卒業することが出来ました。私の夫も、マロニエの通信制の2期生で看護師資格を取っていたので、大体の流れが分かっていたため、出産後の負担を考え、放送大学の通信学習を10月から開始し入学前に半分の単位取得をしました。放送大学での単位は卒業に必要な単位の約半分の33単位、18科目でした。入学前に単位を取得することで1科目につき1000円を納入金額より免除となったことも早期履修の良いところです。

4月入学式には臨月で参加しました。同年代の方が多くいましたが、定年を迎えて入学している方もいました。病棟勤務の方が多数でしたが、訪問看護や施設勤務など職場はさまざまでした。初めての面接授業前日に破水、そのまま入院となってしまいましたが、無事出産し、入院中体調を崩すことはなく、放送大学の課題を行っていました。

5月からの面接授業はZOOMで開催されたため子育てしながら自宅で授業を受けていました。自宅での授業も家族の協力もあり、順調に進みました。ZOOM授業で、他の学生画面上赤ちゃんを抱いた人が映っており、自分と同様に育児しながら勉強をしている仲間がいることを知り少しほっとしました。

7月には単位認定試験がありました。ZOOMでの授業ばかりであったために、入学式以来の同級生に会い、昼休みは課題のことや職場のことなど話が絶えませんでした。試験は、主に国家試験の過去問題が中心であり、授業を聞いていれば合格できる内容でした。この頃からアプリで国家試験過去問題を行うようになり、毎日、寝る前に5問程度問題を解いていました。

12月になり、上都賀総合病院の急性期一般病棟で基礎実習を行いました。現場実習の前には、面接授業が1日ありオリエンテーションを行い、4人1グループで二人ずつ違う病棟に行きました。実習はほとんどが見学で、午後は記録をし、当日に提出できました。見学病棟によって、実習時の行動に違いがありました。実習中、他病院を見学することは、とても新鮮でした。

その後、実習はすべてコロナの影響で休止となり、紙面実習となりました。2年生になってもZOOMでの授業がメインだったため単位認定試験と模擬試験以外は他の学生と会うことはなかったです。先生への質問はLINEで行い、気軽に相談できる雰囲気でした。一番の思い出に残っていることは、国家試験前日に仲間と食事に行ったことです。子供を預けて泊りに行くことは初めてだったので心配でしたが、最初で最後の仲間との夕食時は盛り上がりました。

学校が宿泊場所（一人部屋個室）や会場までのバスの手配や当日の昼食の手配を行ってくれるので、学生は勉強に集中でき、先生も一緒に泊まり、会場まで行ってくれるので安心です。職場の先輩に、試験前日は、入浴剤を持参して湯船につかりゆっくりするようアドバイスをもらい、リラックスして過ごしました。試験会場は大学キャンパスで、試験の部屋は学校単位での部屋のため、迷うことはなかったです。試験も落ち着いて、受けることができました。

3月卒業式は通常通り行われました。マロニエ医療福祉専門学校の全学科の卒業生が一斉に行うために代表のみが卒業証書をもらいました。その後の謝恩会では先生たちが出し物や飾りつけで盛り上げてくれました。遠方の方は、家族と共に参加し、和気あいあいとした雰囲気でした。卒業まで育児と仕事との両立ができた事は周りの協力があったからです。また専門実践教育訓練給付金と職場の奨学金を頂き、経済的にも不安はありませんでした。

看護師として働きはじめて今年で3年目になります。業務の変化としては、リーダー業務をやらせて頂くこと、プリセプターを担当していることなど、私にできることが徐々に増えてきました。また、給料も増えたため、スキルアップしてよかったと思います。看護師資格取得後、色々なスタッフから相談され、レポートの書き方の指導もしています。

多くの准看護師の方に、看護師を目指してもらいたいと思っています。

私の看護師への道

那須中央病院　原 良美

私は准看護師として8年働いたのちにマロニエ医療専門学校通信課程に進学し、2年間勉強して国家試験に合格し正看護師の資格を習得する事が出来ました。

私が正看護師を目指したきっかけは、働いていく中で准看護師には制限があり、今後准看護師として働いていくことに不安があったからです。職場によって違いはあると思いますが当院では准看護師はリーダー業務を行いません。また委員会活動ではメインになるような活動も行いません。働いていてなんとなく疎外感や、自信をなくす場面があり劣等感があったと思います。また准看護師の資格は今後どうなっていくのだろう、母校が閉校した、准看護師が進学できる学校が限られている等の現状があり今後の動向について漠然とした不安もありました。

私は自分が興味のある分野に挑戦できない、将来興味があることが出てきても自分は准看護師だから出来ないと諦めることはしたくなかったので進学を視野に入れ計画的に入学する事にしました。

子供達が巣立った後、私には何が残るのだろうと考えた時に、仕事に対するやりがいが重要だと思いました。いつかは子供達が巣立ち自分の時間が多くなると思います。ステップアップの為資格を取得するにも経験年数等が必要になってきます。正看護師の資格取得に向けてまずは勉強を始め、挑戦出来るタイミングが来たら勉強できるようなベースを作っておく必要があると思いました。

進学して大変だったことは沢山ありますが、仕事と子育てと勉強の両立が一番大変でした。子供の行事や急な看病等で自分のスケジュールが変更になる事は多いので、提出課題はどんどん進めていき時間に余裕ができるようにしていました。仕事も正社員として働いているので、夜勤等があり変則勤務の中勉強をする事が大変でした。

夜子供を寝かせてから課題をして、提出期限に間に合うように提出しなければいけないので、夜中まで勉強をして、病院実習や国家試験の勉強も並行して行ないます。思ったよりも多くの課題がいっぺんにくるので提出期限の管理を間違えないように注意していました。何から優先して提出するか、内容によって優先する課題を自分なりに考えたり余裕を持った時間管理が重要だと思います。

学校の仲間達も同じ環境で勉強をしているので、助け合いながら、勉強を頑張れたと思います。同じ境遇の仲間がいる事はすごく支えになりました。学校の先生も理解があり相談に乗ってくれ親身になってくれました。また、准看護師が利用出来る奨学金はなかったのですが、当院では新たに准看護師が利用出来る奨学金制度を設立してくれ協力してくださり安心して進学することができました。

夜間勉強中に疑問やアドバイスが欲しくても、次の日学校で聞くことは出来ないので自分で調べる癖がつき今の看護にも役立っていると思います。また、優先順位を考え勉強の計画を立てることも重要となるため、業務の優先順位を立てることも得意になりました。

准看護師の勉強内容よりも細かい勉強をするのでケア一つにしても根拠を考えられるようになりました。また、もしかしたらこういう副作用なのかな、この症状があるのかなと考える力がついたと思います。看護師資格を取得してから、仕事に関して前よりも自信を持って患者さんに向き合えるようになれたと実感しています。そして一番は自分の判断に責任をより強く持つようになりました。リーダー業務を行うようになり、服薬管理や、患者家族の対応、医師の指示受け等大変なことは沢山ありますが、それらのことを経験し今まで気づかなかったことも気づくようになり、患者さんを広い視野でみることが出来るようになったと思います。

仕事へのモチベーションも上がり昨年の栃木看護学会学術発表会では発表もさせて頂き、研究奨励賞を頂くことができました。その賞を頂けたことは自信に繋がりました。

子供が居るから、仕事が忙しいから、年齢的に今更また勉強するのは大変、別に働けるしこのままでもいいやと思う気持ちは私もありました。ですが、進学して本当に良かったと思っています。不安だらけの入学でしたが私は進学をして、後悔したことは一度もありません。なにより仕事に自信を持てることは私の中ではとても大きいことであり、進学したことにより出会えた人も多くいます。出会いにより自分の仕事に対する考えが前向きになれました。挑戦することは自分が変わるチャンスなのだと思います。

社会人になると自分にかける時間はどんどん減り、准看護師を取得した時の自分とはライフスタイルも環境も違う中、国家試験に受かるのか、勉強をする時間を作れるのか、不安が強くなかなか進学へ踏み出せない気持ちがあると思います。しかし、入学すればあとはやるしかないと覚悟を決めて取り組むしかないので不安は一瞬です。自分の機嫌を取りつつ、たまにはご褒美をあげて是非皆様にも頑張って頂きたいと思います。

ライフスタイルが変わる事はとても大変な事であり勇気のいることですが、あっという間に終わってしまう２年間なので勇気を出して進学してみて下さい。

私の看護師への道

栃木県立がんセンター　横山 美帆

私はさまざまなライフイベントを経て、昼と夜の仕事を掛け持ちしながら一人で子育てをしていた。体力の限界を感じながらも、特に資格もないため路頭に迷っていた。そんななか、家族が喘息のため入院し、そこで初めて看護師という仕事を意識した。昔から人のために役立ちたいという気持ちが強く、看護師になりたいと思い医師会付属の准看護学校に入学した。

准看護学校では、同じような年齢や境遇の方がたくさんいて、とても楽しい学校生活を送れた。医療を全く知らない私は、医療用語や薬の勉強はとても大変だった。しかし、1年生が間もなく終わりという2月、新型コロナ感染症が流行し緊急事態宣言を受け、勉強や実習が行えない状況になった。やっと夢をかなえるための一歩を踏み出した矢先のできごとに、とても不安を感じたのを今でも覚えている。

2年生になり進学か就職かを決める時期になり、新型コロナの影響で実習に行けなかったことや、看護技術も未熟ですぐに病院で働くのは怖かったため私は迷いなく進学をすることにした。

その後、正看護師の養成学校に入学した。看護学校での勉強はとても大変だったが准看護学校で学んだことの点と点が線になるような感覚があった。また、学校生活ではとにかく自分と向き合う2年間だった。自分と向き合い、自分の思考や人間性についてとても考えた。実習が始まってからは患者さんのために何かしてあげなくてはという思いばかりであった。看護学校の先生からは独りよがりの看護になってはいけないと言われ、実習を重ねてもいつも同じことを言われていた。自分の何がいけないのか、どうすればいいのか、自分とはどういう人間なのかということを必死に考える毎日だった。そんななか、実習で出会った患者さんのおかげで自分を知るきっかけになった。

その患者さんは左麻痺の障害があり、毎日自身の心と身体に向き合いながら一生懸命にリハビリをしていた。連日受け持ち、その日の患者さんはリハビリ中にどんどん顔色が悪くなっていき、表情が暗くなっていった。「昨日、麻痺の手の位置が悪くて眠れなかったの。」と言った。その時私は、患者さんのためのリハビリではなく自分の実習目標を達成させるためのリハビリになっていることに気が付いた。人のために何かしたいという気持ちは自己満足の押し付けになっていた。自分はこうしたい、自分はこうしたほうがいいと思うなどと主語がいつの間にか自分になってしまい、患者さんを尊重した関わりをしているつもりでも、独りよがりの看護になっていたことに気付いた。それからは自分が主語になるのではなく患者にとってどうなのかということを考え、患者の立場になって考えた関わりができるように心がけた。

さらに、卒業が近くなり就職活動をするにあたって、自分は何に興味があるのか、自分の看護観で大切なことは何かを考えた。

現在は栃木県立がんセンターに就職し内科に勤務している。がん患者の化学療法は治療期間がとても長く、身体的だけでなく、社会的、精神的なサポートも必要になる。最近は終末期の患者さんも受け持ち、緩和ケアに興味を持つようになり、実際に緩和ケアの研修に参加した。より専門的な知識を身に付けたいと考えている。自己研鑽に励みスキルアップすることができるのも進学したおかげではないのかなと思う。

現在は3年目になりプリセプターの役割も担っている。教育はとても大変だがやりがいがある。初めはどのように指導していけばよいかわからず、戸惑いと不安を感じていたが、指導を行っていくなかで私自身の看護の振り返りや技術の基本の振り返りになった。人に教えるということは自分自身が理解していないとできないことであり、基本に立ち返る必要がある。私自身も新人の時にプリセプターとして担当してくれていた先輩看護師に相談しながら指導にあたっている。

私は進学したことにより自己理解を深め、自分の価値観や傾向など自分に興味を持つようになった。自分の価値観を理解することで、より自分らしい生き方を見つけられたのではないかと思う。私は興味のあったがん看護を学ぶことができ、自己学習をして理解を深めることが楽しかったり、仕事に対してのモチベーションが保てたりと毎日が充実している。今後も、自分と常に向き合いながら自己成長できる看護師でありたいと思っている。