

Mie Prefectural College Of Nursing

三重県立看護大学 高校生・受験生向け広報紙

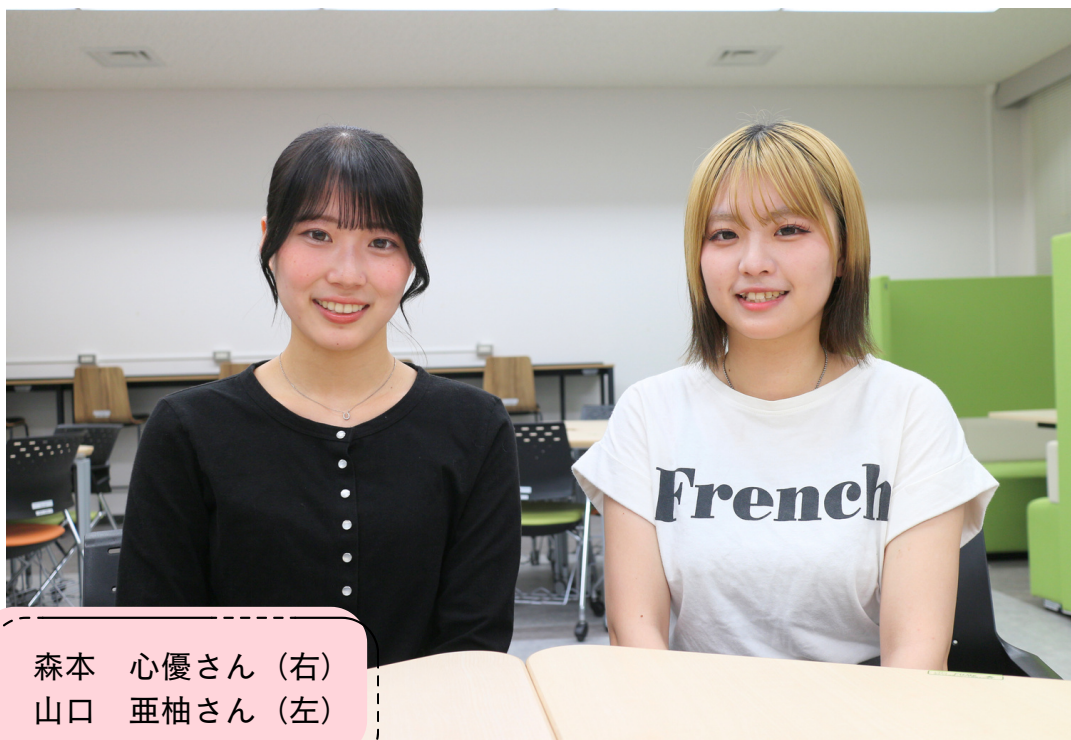
2026.7

MCN REAL

みかんだい生のリアルに密着！



みかんだい生の日常
教えて！先輩！
看護学実習について
実習体験談
MESSAGE



森本 心優さん (右)
山口 亜柚さん (左)

学びを深めやすい環境で友人と支えあいながら頑張ってます！

9月に領域別看護学実習を控え、忙しい日々を過ごす3年生2人に入学時のことについて聞きました！

Q.実習まであと2か月ほどとなりました。

山口：はい。今は、実習に向けて各授業で先生方が模擬患者を設定し、それに基づいて看護計画を立てる勉強をしています。

Q.入学時に不安だったことはありますか？またその不安について現在はどう感じていますか？

山口：SNSなどで「看護学生は忙しくて大変」という情報が流れてきて、勉強とプライベートを両立できるかなと不安に思いました。ですが、初回の授業で課題やスケジュールについてまとめて説明されることが多く、無理なく予定を立てやすかったです。

森本：私は高校では文系を選択していたため、入学前は授業についていけるか不安でした。入学してみると、想像していた通り専門的な内容が多く、高校で理系を選択していた学生の方が学びやすい部分もあると思います。テスト期間は苦勞していますが、友人と一緒に勉強したり、わからない部分を教えあったりすることで乗り越えています。

Q. 高校生の皆さんへメッセージ

森本：看護学部は、実習や課題が多く大変だと感じる場面もありますが、その分、人との関わり方や自分で考えて行動する力を身につけることができます。不安を感じることがあっても、周りには同じように悩みながら頑張っている人がたくさんいるので、1人で抱え込みすぎず、自分のペースで頑張りたいです。

山口：看護学生は大変というイメージを持たれることも多いかもしれませんが、グループワークが多く、さまざまな人と関わる中で多様な考え方に触れることができます。また、友達同士で協力し合ったり、先生方も親身に相談に乗ってくださるため、学びを深めやすい環境です。課題や試験が大変な分、終わった時には大きな達成感を得ることができます。受験頑張ってください！





教えて！先輩！



大学や学生生活について、みなさんが気になること・不安に思っていることに、在學生がお答えします！

三重県立看護大学ってどんな大学？

看護学部と大学院修士課程を設置する看護系の単科大学です。看護学に特化した高い専門性や、少人数教育によるきめ細かなサポートが特長です。

学部卒業時には全員が看護師・保健師の国家試験受験資格を取得可能。さらに、助産師課程の科目を履修すると、助産師を含めた3つの国家試験に挑戦することができます。

💡先輩のおすすめポイント

- ・単科大学なので、全員が同じ目標に向かって頑張れます！（1年生）
- ・全員が看護師だけでなく保健師の受験資格を得られるので、将来の選択肢が広がります！（4年生）
- ・先生が優しい！親身に相談に乗ってもらえます。（1年生）

男女比を教えてください！

9割以上が女子学生で、全学生約400名のうち男子学生は20名程です。

🎤先輩の声

- ・男子同士で固まることが多いですが、グループワークなどで交流し、性別を超えて仲が深まっていると感じます。（1年生）

どんな授業がある？

教養科目や地域社会への理解を深める科目、看護の専門知識・技術を身につけるための講義・演習など、幅広い授業が用意されています。それぞれの段階に応じて基礎から応用へと学びを深めていくカリキュラムで、看護職として必要な力を着実に身につけることができます。

また、グループワークを取り入れた授業が多いことも特長です。仲間と意見を交換しながら「考える力」や「伝える力」を身につけます。

📖先輩の体験談

- ・2年生の「看護実践の思考」という科目では、患者さんへのケアの計画をグループで考えました。これまでに学んできた知識を活かしながら意見を出し合い、グループごとに計画を作成します。その後、模擬患者さん（先輩）に実際に援助を行います。すごく緊張しますが、とても内容が頭に入るし臨機応変に行動する練習になりました！！最後に他のグループともお互いの計画や実践を共有し、さまざまな考え方に触れることで新たな気づきもあり、とても充実した授業でした！（2年生）

県外出身の学生ってどれくらいいるの？

県外出身者は全体の2～3割程度。愛知県や静岡県など東海地方出身の学生が多いですが、全国から進学しています。



看護系大学は課題が多いイメージ。授業についていけるか不安。

先輩の声

- ・実際に課題は多いですが、授業をしっかり聞いていれば対応できます。また、レポートを書くことで知識や考え方をより深く学ぶことができていると思います。(2年生)
- ・友達と一緒に空きコマや放課後の時間を活用し、計画的に課題に取り組むことで、無理なく進めることができ、課題への不安もなくなりました。(3年生)
- ・日々の課題や事前・事後学習にしっかり取り組めば、問題なく授業についていくことができ、試験も乗り越えることができます。勉強方法は先輩に教えてもらい、一人で悩まず相談できてよかったと感じています。(2年生)



看護技術を修得できるか自信がない。

看護技術は、主に演習の授業で身につけていきます。授業時間以外でも実習室を自由に利用できるため、技術確認試験や実習に向けて、多くの学生が自主的に練習に取り組んでいます。

先輩の声

- ・基礎看護技術の授業では、シーツ交換などの技術確認に合格する必要があります。私も最初は、しっかり練習したつもりでしたが不合格となっていました。しかし、先生に指導をお願いしたり、友人と一緒に練習を重ねたりすることで、再確認では無事に合格することができました。(2年生)

進路・就職先の決め方

先輩の声

- ・進路に悩んでいたのですが、公衆衛生看護学実習の母子保健分野で真剣にお母さんたちの相談に乗る保健師さんの姿を見て、住民一人ひとりに継続的に関わることのできる保健師をめざそうと思いました。(4年生)
- ・小学生の時から看護師になると決めていたので、進路に迷いはありませんでした。就職先は病院のインターンシップに参加して病院の雰囲気を見たり、先生から病院の特徴を聞いたりして決めました。(4年生)

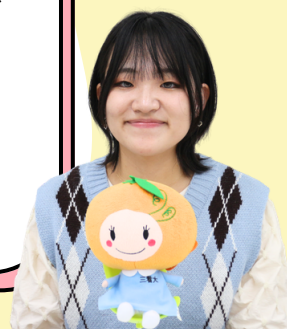
高校で「生物」・「化学」を履修していないけど大丈夫？

先輩の声

- ・私も高校で「生物」を履修していなかったのですが、大学にも「生物学」の科目があり、一から勉強することができたので入学前の不安は解消されました。(1年生)

文系でも大丈夫！

本学では、「生物学」「化学」のほかに自由科目として「基礎生物学」「基礎化学」があり、理科の科目に苦手を感じている人も大学で基礎から学ぶことができます。





実家から通学？一人暮らし？

先輩の声

実家から通学

- ・一人暮らしより費用を抑えられるため、実家から通っています。通学時間は電車とバスで1時間程度です。試験期間中は電車の中で授業の復習をしています。(3年生)

一人暮らし

- ・県外出身のため一人暮らしをしています。家事を一通り自分でできるようになったことがよかったです。大学へは自転車で通っており、通学時間は15～20分程度です。(2年生)

先輩からのアドバイス 一人暮らしのコツは？

- ・家事は溜めない！
後回しにすると面倒になってきます。食器などの洗い物は、季節によっては衛生面でも特に注意です！(2年生)
- ・生活費は早めに口座引き落としの設定に！
コンビニ払いでは、うっかり支払いが遅れることも。自動化して手間を省こう！(1年生)

どんなアルバイトをしている？ アルバイト先の決め手は？

先輩の声

- ・コミュニケーション能力を身につけたくて接客業(飲食店・カフェ)のアルバイトをしています。アルバイト先を選ぶときは、家からの通いやすさやシフトの融通が利くかを重視しました。また、HPを確認したり、実際に足を運んでお店の雰囲気などを見ていました。(2年生)

どんなサークルに入っている？ サークルに入ってよかったことは何？

先輩の声

- ・学内ではラジオサークル(※)と学生自治会、学外では近隣大学の山岳部に所属しています。学内のサークルでは縦のつながりを持てることが良い点です。授業では先輩や後輩と関わる機会があまりないため、学内のサークルに入ったことで、学年を超えた交流ができています。近隣大学のサークルでは、他大学とのつながりができて友達が増えたことがよかったです。(2年生)

今の楽しみを教えて！

先輩の声

- ・旅行です。夏休みや春休みを利用し、去年は国内で8都府県、海外はタイと韓国に行きました！(2年生)
- ・料理です。料理は一人暮らしを始める前から趣味だったので、今は料理の腕をあげようと頑張っています。週末や時間のある時には手間のかかったものを作るのも好きです。(2年生)



自信作です！

大学生の間にしておいたほうがいいのかってある？

先輩の声

- ・大学生は、高校生の頃より行動の自由度が上がり、できることの選択肢も広がります。学業を頑張るのはもちろんですが、新しい趣味やアルバイト、サークルなど、今しかできないことにもどんどん挑戦してください！(2年生)

※FM三重のラジオ番組「空きコマRadio」
【放送時間】毎週金曜日20:30-21:00
三重県内の大学生が参加するトーク番組です。

看護学実習について

看護学実習ってどんなもの？

看護学生が必ず経験するのが「看護学実習」です。実際に医療機関や行政機関などに出向き、現場で働く看護職者のもとで、患者さんへのケアなどに携わります。

学生自身も「看護職者の立場」に立ち、リアルな現場で学ぶことができる大切な学びの機会です。

三重県立看護大学の実習の特徴

本学では、1年生から4年生まで、段階的に実習を実施しています。早い時期から現場を体験し、学年ごとに内容がステップアップするので、経験を重ねながら理解を深められます。こうした段階的な学びによって、看護に対する理解が着実に深まり、現場で活躍できる実践力を身につけることができます。

1年生「三重を知ろうⅠ」

病院実習と地域実習を実施します。

2日間の病院実習では、看護師に同行するシャドーイングを通して療養環境や看護の実際を間近で見学し、現場での体験から看護職者の役割について学びます。

地域実習では、市内や居住地の地域探究、県内の保健医療を支える方々とのシンポジウムを通して、地域医療や保健活動の現状を知り、地域で暮らす人々を支える役割について考えます。

2年生「基礎看護学実習」

2週間の病院実習では、学生が2人1組となって1人の患者さんを担当します。患者さん一人ひとりの状態に合わせて看護の計画を立て、指導担当看護師や教員とともに、食事・清潔・移動などの日常生活援助を行います。実際の看護を経験することで、看護師の仕事や考え方への理解を深め、患者さんに必要な看護を行う力を身につけていきます。

3年生「領域別看護学実習」

3年生の実習は、後期の半年間をかけて行います。母性看護学、小児看護学、成人・老年看護学、精神看護学、在宅看護学、公衆衛生看護学の6つの領域で、それぞれの専門性に応じたさまざまな健康状態の患者さんを担当します。多様な看護実践を経験することで、領域ごとの特徴や看護の役割への理解を深めていきます。

4年生「看護総合実習」

実習の集大成として、3週間の実習を行います。関心のある領域やフィールドを自ら選択し、実習目標を明確にしたうえで課題を設定し、主体的に実習を設計します。これまでに学んだ看護の知識・理論・技術を統合して活用しながら、自分の看護観や技術をさらに発展させ、実践力を高めていきます。

4年生「助産学実習」（自由科目）

助産師課程を履修している学生は、約2か月間の助産学実習を行います。実習では、妊娠・出産に関する診断技術や基本的な援助技術、分娩介助技術を修得します。現場での実践を通して理解を深め、実際の分娩に立ち会って赤ちゃんの誕生をサポートする経験を積みます。

実習体験談

基礎看護学実習



3年生 辻山 優奈さん

看護記録はとにかく大変！でも実習で、患者さんとの関わりがイメージできました

実習では、患者さんへの看護や観察した内容、状態などをまとめた「看護記録」を作成します。患者さんの様子や発言、経過を書くだけでなく、そこから原因を考え、今後の変化を予測し、「どのような看護が必要なのか」を考えて計画を立てる必要があります。短時間でそれらを考えてまとめるのはとても大変でした。しかしその分、講義や学内演習ではイメージしにくかった「実際の患者さん」や「一人ひとりの状態に合わせた個別性のある看護」について、深く学ぶことができました。

実習中は目の前のことをこなすのに精いっぱいでしたが、友達と「頑張ろう！」と励まし合いながら実習施設へ向かった時間は、良い青春なのかもしれません。

領域別看護学実習

看護総合実習



4年生 邨井 美月さん (左)

4年生 渡邊 響月さん (右)

患者さんそれぞれの特性に合ったコミュニケーションの大切さを学びました

邨井：患者さんの性格や特性を、日頃の関わりを通して理解しようとするのを大切にしました。思春期の患者さんを担当した際には、話を聞き出そうとして一方的に質問することが多く、返事をいただいても「うん。」と答えられるだけで、なかなか会話が続きませんでした。しかし、患者さんの興味のあることを中心に日常会話を交えながらコミュニケーションを図ることで、患者さんの思いや好きなこと、自身の体の状況などについて詳しく話してくださるようになりました。その経験を通して、患者さんとの関わりが深まっていくことにやりがいを感じました。

渡邊：実習中に楽しかったことは、患者さんとお話をする中で、その人の特性や好みを踏まえたケアを実施できた瞬間です。相手が自分を信頼してくれていると実感でき、関わりが深まっていくことに喜びを感じました。

小児看護学実習では、幼児期の患児さんを受け持ちました。ケアの際に笑顔が見られたり、好きなキャラクターの話題をきっかけに打ち解けてくれたりしたことが印象に残っています。その一方で、患児が伝えたかった意図を十分に理解できず、思い違いをしてしまったことで泣かせてしまう場面もあり、コミュニケーションの難しさを感じました。

実習についてのアドバイス

一人で看護記録や看護計画に向き合っていると、どうしても自分のできていないことに目が向いてしまい、辛く感じることもありました。そのような時に、同じ実習グループの仲間や友人と、「頑張ろう！」「よくやっているよ！」と励まし合ったりすることで乗り越えることができました。

「みんなで頑張っている」という意識を持つことで、前向きな気持ちで実習に取り組むことができました。



MESSAGE

高校生にメッセージ！

毎日大学に通い、友達と過ごす時間は楽しいですし、グループワークのある授業も多いので充実した大学生活を送れると思います。大学生には高校生とはまた違う楽しさがあると思うので、自分の夢に向かって頑張ってください！

3年生

高校生の頃は、大学という未知の世界に不安を感じていましたが、みんな優しく充実した日々を送っています。自分の夢を追いかけてください。応援しています！

1年生

女子が多い環境で尻込みしてしまうかもしれませんが、分け隔てなく接することが過ごしやすさの秘訣です。
皆さんの入学待ってます！

1年生



毎日受験勉強お疲れ様です。部活動と両立しながら、勉強を頑張っている子も多いと思います。部活動の引退時期も、それぞれの抱える事情も様々だとは思いますが、受験は全員に平等に与えられるものです。時間が無い中でも、移動時間や、休み時間など、少しの時間の積み重ねが大切だと思います。自分で決めた夢に向かって最後まで全力で頑張ってください。胸を張れるくらい努力すれば、きっと結果は出ると思います。応援しています。時には自分のことを褒めてあげることも忘れずに最後まで頑張ってください。

1年生



三重県立看護大学SNS

LINE



YouTube



Instagram



本学マスコットキャラクター 「みかんちゃん」

三重県立看護大学の略「三看大（みかんだい）」の「みかん」に学生たちが持つ「優しさ」をイメージした大学キャラクターです。平成21年の法人化を機に学内からの公募で選ばれ活躍しています。

公立大学法人

三重県立看護大学

〒514-0116

三重県津市夢が丘1丁目1番地1

TEL 059-233-5600（代）

FAX 059-233-5666

<https://www.mcn.ac.jp/>

