

三重県立看護大学 広報紙 高校生・受験生向け特別号

MCN REAL

2025.7

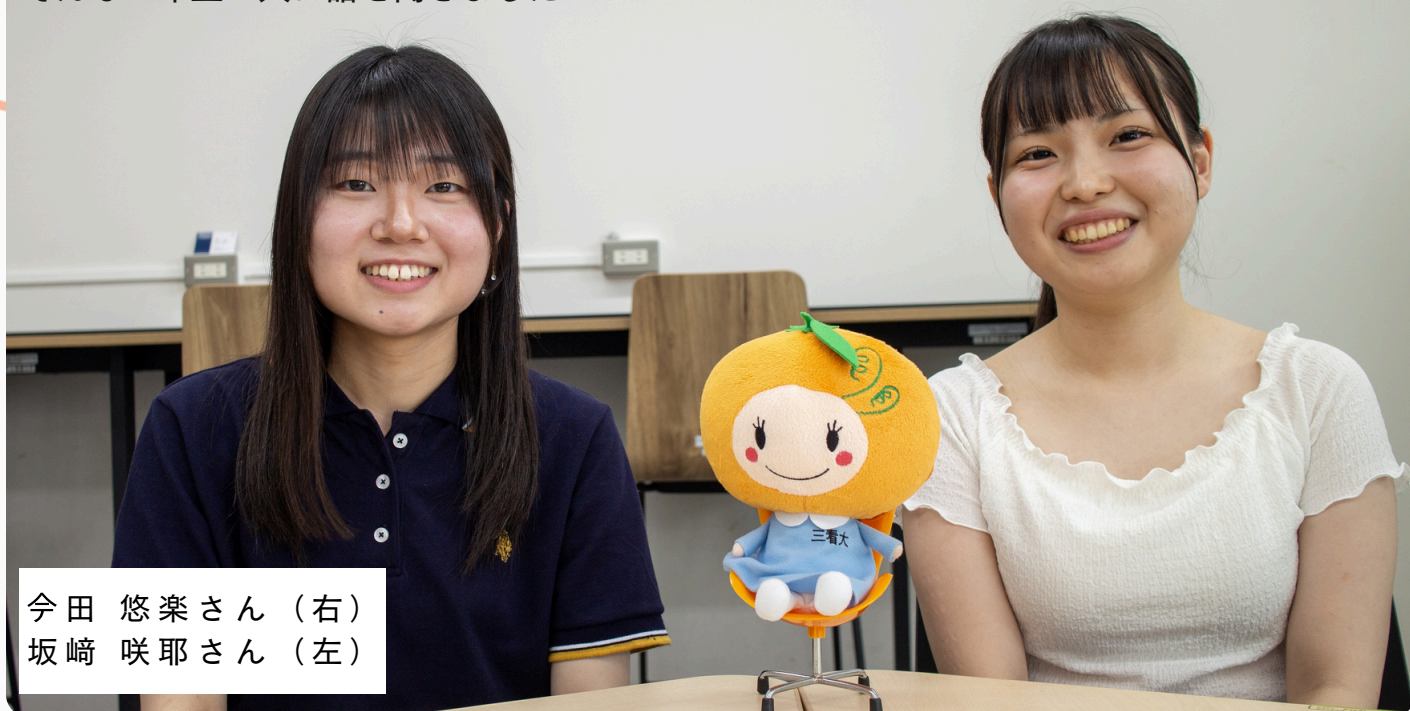
みかんだい生のリアルに密着！



みかんだい生の日常
家から通う？一人暮らし？
押し授業
アルバイト・サークルQ&A
みかんだい生の実習体験談
実習あるある！
MESSAGE

三 看 大 み かん だ い 生 の 日 常

入学して3カ月がたち、1年生も大学生活に慣れてきました。
そんな1年生2人に話を聞きました！



今田 悠楽さん（右）
坂崎 咲耶さん（左）

やりたいことで忙しい！

Q.入学して3カ月が経過しましたが、大学生活はどうですか？

今田：課題の多さは感じますが、授業で新しい知識を得られる楽しさがあり、充実しています。また一人暮らしを始め、料理など家事をすることの大変さを知りました。

坂崎：私も課題の多さは感じますが、空き時間を利用して取り組み、プライベートのやりたいこともできています。今は自動車学校に通っていて、もうすぐ運転免許を取得できそうです。



Q.楽しかった・楽しんでいることはありますか？

坂崎：6月中旬にあった病院実習です。看護学生としてはじめて病院に行って、関係者のみ立ち入ることのできる場所も見学し、病院の施設や看護師の役割について学びました。

また、大学祭実行委員として大学祭の広報を担当しています。先輩のサポートが主な仕事ですが、SNSの立ち上げなどを担当しています。

今田：私はサークル活動です。先輩との関わりもできて、授業や大学のことを教えてもらっています。サークルではFM三重のラジオ番組に参加しています。なかなかラジオに出演する機会もないし、人生で一度は挑戦してみよう！と思い参加していますが楽しいです。

Q.高校生の皆さんにメッセージ

今田：三重県立看護大学では「もっと学びたい」「もっとうまくできるようになりたい」という気持ちに対して先生方が丁寧に向き合い、知識や技術を高めるために手厚くサポートしてくださいます。

坂崎：看護学生は忙しいとされていますが、個人的には学びたいことも含め「やりたいことで忙しい」ため充実しています。受験勉強がんばってください！

家から通う？一人暮らし？



自由に時間を使って快適！

一人暮らし

3年生 木村 香穂さん（和歌山県出身）

大学から自転車で30分程度のところで、一人暮らしをしています。一人暮らしは、授業や実習中などでどんなに忙しくて疲れていても、自炊や洗濯などの家事をすべて自分でしなければいけないので大変です。

一方で自分の好きな時間に好きなことをできるのは魅力です。実家ではご飯やお風呂などで勉強が中断してしまうこともありましたが、今はスケジュールを自分で決めて、勉強に集中することができています。

Q. 休日は何してる？

趣味であるマーチングバンドを楽しんでいます。県内のマーチングバンド部に入り、社会人の方と一緒に活動しています。趣味を楽しむためにも、課題などやるべきことをちゃんとやろう！というモチベーションにもなっています。



【高校生にメッセージ】

三重県立看護大学では、みんなで支えあいながら看護について学ぶことができます。施設も充実しており、先生たちも優しく心強い存在です。ぜひ一緒に看護を学びましょう！



生活スタイルを変えずに
大学生活を送れます！

自宅から通学

2年生 辻山 優奈さん (通学時間：片道1時間20分)

通学時間は長いですが、通学中は同じ方面から通っている友達と話したり、試験が近くなると勉強したりして有意義に過ごしています。

実家暮らしは、高校時代からの生活のルーティーンを変えることなく過ごさせていて、何より経済的にありがたいことだと感じています。

Q. 休日は何してる？

ほとんどアルバイトに行っていますが、月に1回程度「推し活」のため遠征をしています！昨年の11月から始めて、名古屋・大阪・東京によく行くようになりました。



【高校生にメッセージ】

大変なことも多いですが、今が人生の中で一番充実しています。それは自由が増えたからというだけでなく大学内の環境がとても良いからだと思います。少しでも三重県立看護大学に興味をもってくださると嬉しいです！

押し授業

みかんだい生が「授業が楽しかった」「学びが深まった」と感じた押し授業を紹介します！

01 基礎看護技術

基本の看護援助（ベッドメイキングや食事、清潔、排泄援助、バイタルサイン測定）について学びます。〈1年次 必修〉

看護に必要なベッドメイキングやシーツ交換の方法を学んだり、患者さんとのようにコミュニケーションをとるべきかを学んだりするので、スキルが上達するのが楽しかったです。



02 総合課題探求Ⅰ

臨床場面における倫理問題について、看護師として問題意識を持ち倫理的に判断し、行動するための基礎的能力を養います。〈1年次 必修〉



さまざまな事例の中から一つ課題を選び、メンバー全員でその解決方法を探る活動がとても楽しかったです。正解が決まっていなかったため、他の人の意見や図書館で調べた情報を組み合わせて、一枚の大きな模造紙にまとめていく作業にやりがいを感じました。

03 臨床薬理学

看護師が知っておくべき代表的な薬物の作用機序・適応・副作用・注意事項を学びます。〈2年次 必修〉



さまざまな薬がどのような症状に対して使われるかだけでなく、体内でどのようなことが起こるとその作用に至るのかまで学ぶことができて、とても楽しかったです。

04 成人・老年看護方法Ⅰ

成人期から老年期にある患者とその家族に必要な看護を展開するための論理的思考を看護過程を活用して養います。〈3年次 必修〉



患者さんの状況から必要な看護について考える授業で、グループワークにより様々な考えを学ぶことができたし、その後の看護実習で一番学びが活きたと感じた授業でした。

05 公衆衛生看護学方法Ⅱ・Ⅲ

地域に顕在・潜在している保健・医療・福祉に関連する課題を分析するための理論や方法論を学びます。〈3年次 必修〉



地域の歴史や社会資源を踏まえながら、住民の健康状態にどのような特徴があるのか（生活習慣病が多いなど）を分析し、保健師として介入できる課題を抽出し、支援計画を立てます。実際の事例を学習内容と関連させながらの授業やグループワークがあるので、印象に残っています。

どんなアルバイトをしている？



飲食店

他に塾講師・家庭教師など
中には複数のアルバイトを掛け持ちして
いる学生も！

週に何日アルバイトをしている？



週2日～3日

- ・授業があるときはそんなんに入らないけれど、
長期休みにたくさんアルバイトをしています。
- ・実習中は忙しいので土日もアルバイトはして
いません！

アルバイト先の決め手は？

- ・実習や課題のことを考え、シフトを自由に
組めることや融通が利くこと！
- ・休日にアルバイトに行くので家から通い
やすいところ！
- ・大学帰りにアルバイトに行きたいので大学
と家の中間地点！

勉強とアルバイト どうやって両立している？

- ・授業の空き時間を利用して課題や事後学習を
しています。
- ・アルバイトの休憩時間で課題をしています。
- ・仲間を見つけて一緒に課題に取り組むことで
がんばれます！

アルバイト・ サークルQ & A

看護学生は忙しい！と聞けど
アルバイトはできるの？サークルは
何がある？紙面に登場してくれた学
生に聞きました！

どんなサークルに参加している？

- ・ **献血推進サークル「さくらんぼ」**
若年層の献血推進のため、献血時の
声掛けを行っています。
- ・ **バドミントンサークル「ミントん」**
週1回、大学の体育館でバドミントンを
しています。
- ・ **Campus CUBE チームみかん大**
FM三重のラジオ番組「Campus CUBE」
に参加し、県内の他大学の学生と一つ
のテーマについて楽しくトークします。
【放送時間】
毎週金曜日20：30～20：55

サークルに入って良かったこと！

- ・先輩と縦のつながりができ、事前に
今後の授業や実習について教えてもら
えるのでとても助かっています。



バイト・サークルも
楽しんでいこう！

みかんだい生の実習体験談

看護学生なら必ず経験する看護実習について、聞きました！

大変だった看護実習。でも、寄り添う看護の大切さに気が付きました。

限られた時間の中で患者さんの情報を整理し、根拠をもとに看護計画を立てることが難しく、実習記録を書くのに時間がかかって苦労しました。

しかし、患者さんとの関わりの中で、患者さんが自分でできることでも、手術後の状況を踏まえ、こちらで行った方が患者さんの気持ちもほぐれるのではないかと考えて行ったケアで笑顔が見られたり、「ありがとう」と言ってもらえたことは嬉しかったです。実習が終わるころには「もっといて欲しかった」と言ってもらえてやりがいを感じました。

患者さんの背景や思いに寄り添いながら看護を考えることで、技術だけでなく「その人らしさ」を支える看護の大切さを実感しました。



右：4年生 北川 日菜乃さん



実習を乗り切るコツは時間管理！ 「ケアの根拠」の大切さを考える実習でした。

帰宅後に取り組む実習記録の量がとにかく多いので、睡眠時間を確保するためにいかに早く始めるかが大切でした。

実習中、学びになったことは、「患者さんの疾患やそのためのケアに根拠を持つことの大切さ」です。実習開始時は先生に「どうしてそう思ったの？」と聞かれてもうまく答えられずにいましたが、実習が進むとケアの根拠について考える癖がつき、徐々に答えられるようになりました。ケアの根拠があつてこそ患者さんに必要なケアが分かるし、視野が広がって、患者さんへの接し方にも自身の成長を感じました。

左：4年生 田中 澤 さん

実習あるある！

緊張・・・

血圧の測定がスムーズにできるようになった時や、患者さんとの関わりや援助に慣れてきたと感じた時など、自分自身の成長を感じて嬉しかった。

朝、病棟スタッフの前での挨拶や、1日の行動計画の発表は、緊張していて声が小さいが、帰りはその日を乗り切った感が強いので元気に挨拶できる。

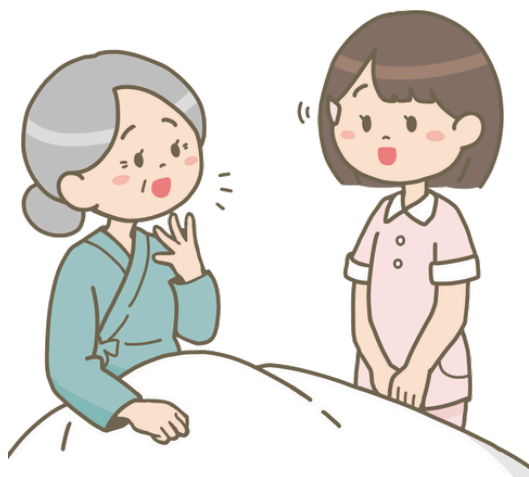
寝る時間が少ない・・・

病気や治療のことを調べたり実習記録を書くことに時間がかかり、寝る時間が少なくなる。



帰宅してから勉強や実習記録に取り組むので、一本でも早い電車に乗って帰ろうと駅までダッシュ！

受け持ちの患者さんと話している時間が一番楽しい。



患者さんから「実習期間が終わってさみしい。もっといてほしい」「ありがとう」と言ってもらえる。

実習が一区切りついたときに
実習グループの仲間といくご飯！



実習グループの仲間と休憩時間に話したり、一緒に患者さんの援助ができたことで仲間意識が高まったと実感。

病棟で迷う！！

3年生の実習は2週間で病院が変わるので、1週目は病棟の中で迷うことが多い。

患者さんをリハビリ室まで連れて行っただが、自分が元の場所に帰れない・・・

MESSAGE みかんだい生からメッセージ！

高校生のうちにおいたほうがいいことは？

- ・どの大学を受験するにしても、入試制度を調べたり、進路指導の先生に相談して、自分に合った入試制度がないか探してみてください！
- ・病院主催の高校生向けイベントに参加するチャンスがあれば行ってください！看護師や病院について知ることができるし、モチベーションアップにもつながります！
- ・勉強も大切ですが、遊べるときに遊ぶ！メリハリをつけることが大事です！



高校生にメッセージ！

- ・三重県立看護大学は県内で唯一看護師だけでなく保健師、助産師と最大3つの国家資格の取得がめざせる大学なので、県外からもたくさんの学生が来ていて毎日楽しく勉強出来ると思います。受験がんばってください！
- ・同じ道をめざしている仲間しかいないからこそ、大学生活はとっても充実しています。受験がんばってください！
- ・大学選びで一番大切なのは、自分のやりたいことができる大学かどうかだと思います。自分のめざすところへ向かってがんばってください！
- ・三重県立看護大学は先生も学生もみんな優しく穏やかで、何事にも一生懸命なので、大学生活を過ごしやすいです。受験勉強は大変だと思いますが、がんばってください！
- ・勉強が大変だと思いますが、高校で勉強したことは大学でも活かれます！こつこつ取り組んで自分の知識を蓄えてください！大学で待っています！

三重県立看護大学SNS

LINE



YouTube



公立大学法人



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。

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/>

