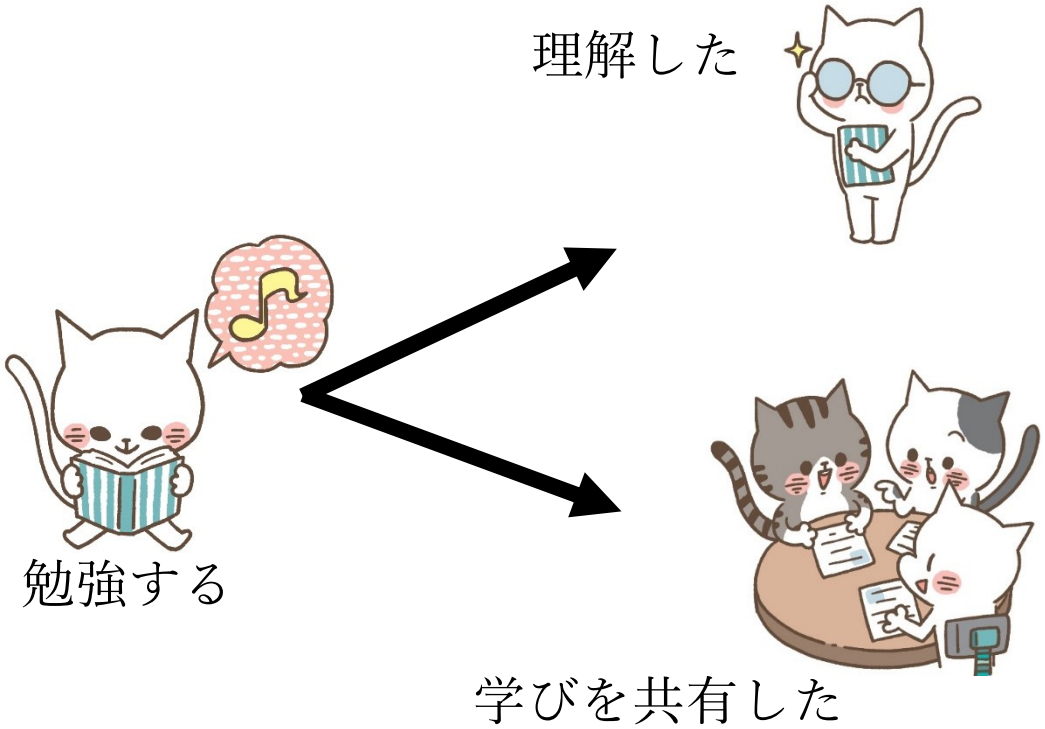
これから勉強を始める

あなたへ

学習のすすめ

●どちらがより成長できるだろうか



質問です。

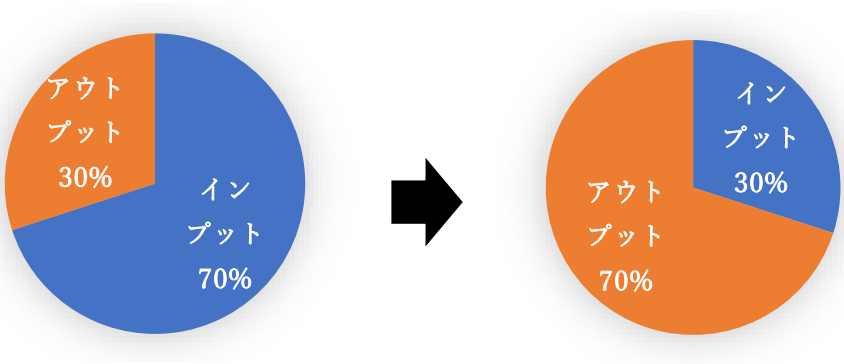
Q1. 黄体形成ホルモンの略語は何ですか。
Q2. 黄体形成ホルモンの作用は何ですか。
Q3. 黄体形成ホルモンの作用が説明できますか。
Q4. 月経周期と黄体形成ホルモンの関係性はどのようなものですか。

⇒多くの人は、教科書を読んだり、講義を受けたりしても、**わかったつもり**になっています。本当にわかっているのかどうかは、その情報を引き出してみてはじめてわかります。

⇒情報を入れた（インプット）あとは、情報を引き出そう（**アウトプット**）

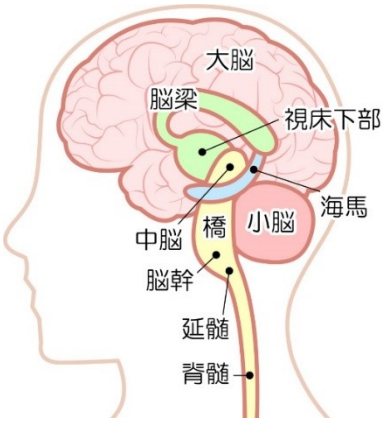
・インプット：読む、聴く
・アウトプット：人に話す、ノートに書く、問題を解く

多くの人はインプット過剰・アウトプット不足となっています。



⇒インプットとアウトプットの黄金比は **3：7**

教科書を読む時間の２倍、問題を解くようにしよう。



脳内では、必要な情報は蓄積され、不必要な情報は消されます。
⇒海馬【記憶の仮保管】：2～4 週間のみ覚えています

同じ事柄について、2 週間で３回アウトプットを行おう

⇒重要な情報として長期記憶となります

側頭葉【記憶の保管】：
一生の記憶となる

●合格に向けて、おすすめ学習法

過去問を系統別に解いていきましょう。

・問題を解くときには、年度ごと（第 108 回の問題、第 107 回の問題……）に解くのではなく、テーマやキーワードごと（循環器系、虚血性心疾患……）に解くことで効率よく学習することができます。
・過去問題集を活用しよう。最低 3 回は繰り返し解こう。

模擬試験を活用して、自分の位置を把握しよう。

・模擬試験は学校ごとに受験するもの、個人で受験できるものもあるので、適宜活用しましょう。国家試験合格率 90%、つまり下位 10%は危険域となるので、すぐにでも対策をする必要があります。

予想問題を活用して応用力を身につける

・過去問題集を勉強し尽くすと、ポイントとなる知識を得られるだけでなく、答えそのものを覚えてしまいます。そのため、表現を変えて出題される予想問題集を学習に取り入れて、理解していなかった知識を再確認しましょう。

●過去問の勉強の仕方

1・毎日のノルマを決める

・「毎日１時間過去問を解く」などの時間に

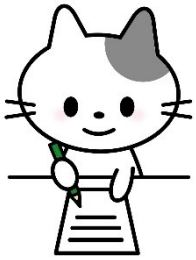
よるノルマは決めない

頑張って勉強しても
だらけて勉強しても
同じ１時間！！！

・毎日解く問題数のノルマを決める

・必ず○○問という目標を立てる

・理想は○○問という二重目標とする



ノルマを達成すれば
遊びも昼寝も OK

2・最低 3 回は繰り返し解く

1 回目　とりあえず解く、解説文を読んで内容を把握する

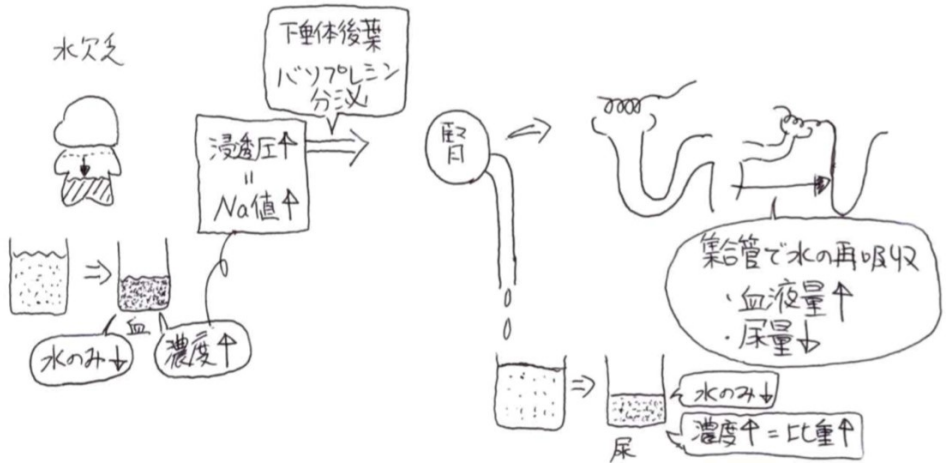
例．第 95 回必修問題
□□　水欠乏性脱水で低下するのはどれか。
1．尿　量
2．尿比重
3．血漿浸透圧
4．血清ナトリウム値

2 回目　正答・誤答の理由を記載する

例．第 95 回必修問題
□□　水欠乏性脱水で低下するのはどれか。
1．尿　量　　（浸透圧上昇で抗利尿ホルモンが出て尿量が減る）
2．尿比重　　（抗利尿ホルモンの作用で水の再吸収により濃い尿がでる）
3．血漿浸透圧　　（Na 値の上昇により浸透圧も高くなる）
4．血清ナトリウム値（血液中の水分が減少するので Na 濃度は濃くなる）

3 回目　3 回やっても間違えたときは、ノートを作る

例．第 95 回必修問題
□□　水欠乏性脱水で低下するのはどれか。
1．尿　量　　2．尿比重　　3．血漿浸透圧　　4．血清ナトリウム値



クレヨン・ナーシング
ライセンススクール

3・低学年の方はキーワード検索を行う

講義の中でででてきた重要な**キーワード**を１日最低１つはメモしておこう

「キーワード＋看護師国家試験」で検索してみる
⇒多くの過去問が出てくる

例・チアノーゼの場合

第 104 回 チアノーゼが出現するのはどれか。 1. 血清鉄の増加　2. 血中酸素分圧の上昇　3. 血中二酸化炭素分圧の上昇 4. 血中還元ヘモグロビン量の増加
第 102 回 チアノーゼの際の皮膚の色に最も近いのはどれか。 1. 青　2. 赤　3. 黄　4. 白
第 101 回 チアノーゼの際に増加しているのはどれか。 1. 直接ビリルビン　2. 間接ビリルビン　3. 酸化ヘモグロビン 4. 還元ヘモグロビン
第 98 回 チアノーゼを最も観察しやすいのはどれか。 1. 口　唇　2. 耳　介　3. 頭　皮　4. 眼　球

問題を集めるだけで、重要なポイントがわかる。
あとはそれをノートにまとめるだけ。

クレヨン・ナーシング
ライセンススクール

●目標を立てよう

例えば、ダイエットでは……

長期目標（半年後）	・体重を 10kg 落とす （頑張れば達成できるもの） （現実的な目標を設定する）
中期・短期目標 （1・3・5 か月後）	・1 か月につき体重を－1kg 以上落とす （目標達成のための経過目標をたてる）
毎日目標	・朝 6 時に起きる ・起床時に体重を測る ・朝に 60 分ジョギングをする ・間食をしない ・階段を使う

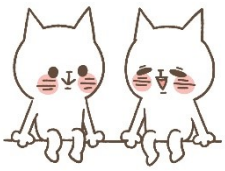
目標を立てたら、それを

⇒家族・友人・先生に話す

⇒壁に貼って、いつも見る

⇒日記、SNS に記録する

継続につながりやすく、結果がでやすいといわています。

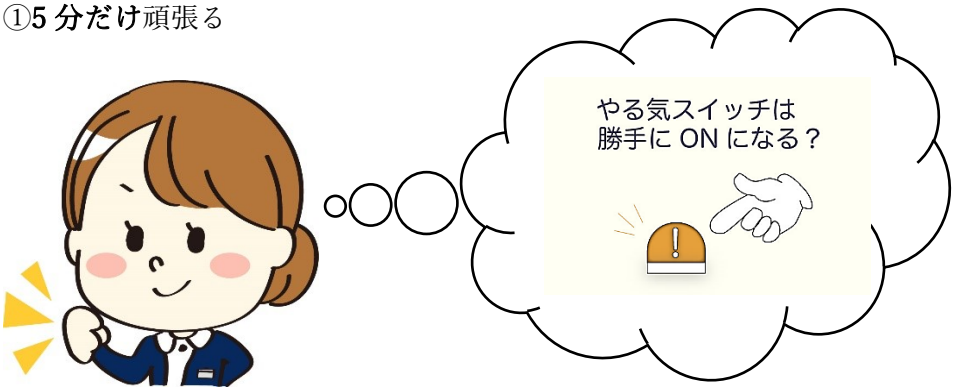


自分の目標を立ててみよう

長期目標	
中期・短期目標	
毎日目標	

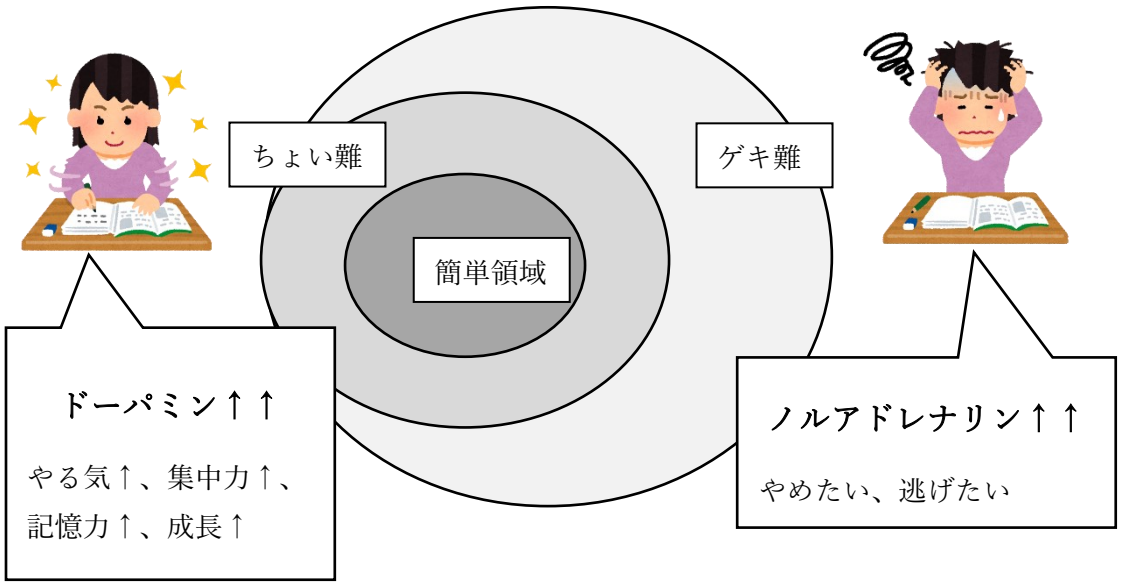
最後に……勉強のちょっとしたコツ

①**5 分だけ**頑張る



「やる気が出たら始める」ではいつまでもやる気は出てきません。脳の側坐核（やる気スイッチ)は5分程度刺激を受けると、ようやく神経が興奮してやる気が出てきます。まずは 5 分だけ簡単な作業を行いましょう。

②**ちょっと難しい**くらいがベスト



やる気スイッチに関係するドーパミンは、楽しいという感情を引き起こす物質でもあります。勉強をする際には、簡単すぎても難しすぎてもドーパミンは出てきません。「頑張れば何とかなりそう」という、ちょっとだけ難しいレベルに挑戦しましょう。