

## 卒業生寄稿

## 養護教諭への道のり －教員採用試験体験記－

渡 邉 り え

公立中学校養護教諭

### はじめに

養護教諭になって早1年半。怒涛の健康診断の日々を乗り越え、夏休みに入り、今やっと一息ついたところです。そんなとき、久々に教職課程センターの先生からご連絡をいただきました。今目指している学生さんたちに向けて、何かメッセージ的なものを書いてほしい…との依頼でした。どんなことを書こうか…いろいろ悩みましたが、学生のときや教員採用試験を受けるとき、「養護教諭になった人に話を聞いてみたい」「教員採用試験ってどうやって対策すればいいか誰かに聞きたい」と思っていたので、自分の経験についてお話することで、少しでもこれから教職などを目指す人達に役に立てばと思い、赤裸々に私の経験について書くことにしました。

### 進路にまよった学生時代

「何になったらいいか分からない…。」3年生冬頃から進路、就職活動について迷いました。迷ったというか、どうしていいか分からなかったというのが正直なところ。養護教諭になりたい！という気持ちもあり、その反面看護実習を通して、看護師のやりがいも感じていました。教員採用試験を受けるなら、4月下旬ごろには志願書の提出、7月頭には一次試験があって、8月には二次試験…。(私の志願した県についてですが。)看護師なら5～6月頃に採用試験がありました。お恥ずかしながら大学3年生冬の時点では全く教員採用試験の対策をしていなかったこともあり、何を対策していいのかわからない、そして正直受かるのだろうか…という不安もありました。(この反省として、教員採用試験を受けることを視野に入れている人は、早めに試験についての情報収集や試験対策を行ったほうが良いというメッセージを送りたい…。)

進路をどうしたらいいのか、一人では決めることができなかった私は、とある看護の先生の研究室にお邪魔し、進路に迷っていることを相談しました。「先生、看護師になるか、養護教諭になるか、この先どうしたらいいのかわかりません。」先生からは、看護師をやっ

てみて養護教諭になることを勧められました。その理由としては、“看護師の経験は必ず養護教諭にいきるから”。そして小児科に行くことも勧められました。大学3年の後半ごろには病院説明会が至る所で開催され、インターンシップもはじまりました。インターンシップではいくつかの病院に小児科で希望をだし、参加しました。病院の雰囲気や、勤務について、実際に働いている人からのお話を伺えたことは、病院選びの参考になりました。そして実習と実際に働くことについての違いについても感じとることができました。（実際に看護師になった1年目に、相当な違いに衝撃を受けるとはこの時、思ってもいませんでした。）そして4年生の5～6月頃には大学病院の試験を受け、無事採用していただくことが決まりました。

### 忙しかった4年生 -教育実習編-

欲張りだった私は、UCLAへの短期留学も希望。私たちの代は4年生の夏休みの留学でした。8月にはUCLAへの短期留学、9月には3週間の教育実習、実習のまとめ、2月には保健師と看護師の国家試験が待ちかまえていました。土曜日は教職課程が入っていたので、詰め詰めのスケジュールで過ごしていたように思います。今となってはいい思い出なのですが。

教育実習では体育祭が行われる時期に参加することができ、また保健の授業を持たせていただきました。養護教諭の1日の生活を初めて現場で見せていただき、想像していた以上の仕事があるということにここで気付きました。私自身が学生時代見ていた養護教諭の姿は、保健室でのんびり座っていて、ケガしたときや病気になった時には処置をしてくれて、そしてなんでもない時でも話を聴いてくれる…そんな姿でした。大学の講義で、養護教諭の仕事は傷病者の対応だけではないということは薄々感じてはいましたが、実際目の当たりにして、事務処理の多さや環境衛生の検査の仕事、会議などへの参加、授業準備など、多岐に渡っていて、忙しい職であるということに気付かされました。でも、休み時間や生徒が来た時には仕事の手をとめて、保健室に入ってくる生徒へ時間をたっぷり使っている…。現実、生徒から見たら「暇そう」と思われているのは、「暇そうにみせているから」という事実がありました。教育実習のときの経験は、今、実際養護教諭になってとても役に立っています。養護教諭は1人職のところが多く、看護師のように手取り足取り教えてくれるプリセプター制度はありません。前任の先生からの引継ぎ（たった1日でした）や市から送られてくる文書を見て勤務を行います。困ったときは、電話やメールで他校の先生に相談できますが、なかなか他の学校の先生の1日の仕事ぶりについてみることはできません。ですので、養護教諭を目指している人はぜひとも、教育実習での学びは1日1日を大切に、養護教諭の仕事について目に焼き付けてもらえたら…と思います。未だに、実習の時のメモや実習を担当してくださった先生からのコメントは、職員室のデスクの中に入っていて、困ったときにはときどき読み返ししながら、今の仕事にいかされています。

## 看護師時代編①

気付けば4月1日。大学病院の講堂にスーツで座っていました。3日間はオリエンテーション。最終日には部署の発表があり、部署は念願だった小児科でした。ナース服に着替えて、小児病棟にドキドキしながら向かったことを昨日のこのように覚えています。看護師はプリセプター制度があり、新人1人につき先輩看護師が1人付き、手取り足取り看護業務について教えてくれます。4月はまず、1人の患者を先輩と一緒に看ることから始まります。検温の仕方から、カルテの入力の仕方、モニターの見方、医師からの指示の読み取り方、点滴薬の準備・投与の仕方など…本当に細かく教えてくれます。そして反省会も行い、悩みや相談にも乗ってくれました。学生の頃は薬剤投与や多数の患者を看るといふことなどは行いませんでしたので、想像していた以上の看護師の仕事に夏ごろにはくじけそうになっていました。夜勤も正直、慣れるまでは苦労しました。初日は「渡邊さん、顔が真っ青になっているよ!？」と言われ、仮眠を多くとらせてもらったり、夜勤をほかの同期より少なくしてもらったりしたこともありました。小児科は外科も内科も整形外科も耳鼻科も眼科もと、さまざまな患者が入院してきます。毎日初めての疾患に出会うことはめずらしいことではありませんでした。十分に調べられなかったとき、先輩看護師から「それじゃ、ベッドサイドには立てないよね」と叱られ、わかるまで勉強したこともありました。グサッとくる言葉でしたが、確かに、その傷病について知らなければ、異常には気付けないわけですから。

これから看護師になろうとしている人も養護教諭になろうとしている人も1年目は沢山の挫折を味わうかもしれません。嫌になることも、正直仕事を辞めたいと思うこともあると思います。私は何度も思いましたよ。2～3年目になってから思えるようになったことですが、最初から完璧にできる人はいません。1年目は何もかもが初めてです。1年目だからこそ、分からないことは分からない、教えてほしい、どうすればいいですかとぜひ職場の先輩へ聞いてください。そして悩みを聞いてもらってください。「こんなこと聞いていいのかな…」と思って1年目に聞けなかったことは、2年目になるともっと聞きにくくなってしまいます。それに、分からないまま処置をしたり看護をしたりすることは、患者さんや子どもたちのためにもなりません。ぜひ恥を捨てて、患者さんや子どもたちのためにも、自分のこれからのためにも沢山のことを学んでいってほしいと思います。

## 看護師時代編②

小児病棟でさまざまな患者に出会い、さまざまな疾患をみてきました。学校行事寸前で入院し、夜悔しそうにしている子ども、学校生活の中でケガをし、急遽入院をしなくてはならなくなってしまった子ども、治療の甲斐なく、命を落とす子どもも…。看護師時代の疾患についての勉強、経験は教員採用試験では養護教諭の専門教科や面接の際に、特に役

に立ちました。虫垂炎の症状についてや眼をケガしたときの問診の仕方、観察すべきポイント、喘息の時の呼吸音などが実際に出題され、看護師の時に実際に経験してきたことについて問われることが多くありました。そして何より看護師をしていて気付けてよかったと思えることは「当たり前のありがたさ」でした。毎日当たり前のように“いってきます”と家をでて“ただいま”と家に帰ってくること。当たり前のようにごはんを食べて、学校にも行って、授業を受けて、お風呂に入って、寝ることができること。何気ない毎日ですが、ケガや病気ではそれらができなくなってしまう、入院することで楽しみだったことができなくなってしまう…。看護師をしていて「当たり前のありがたさ」は心から感じたことでした。

学校現場ではこの“当たり前”が求められています。学校に登校し、元気に学校から下校してくる。病気やケガなく、安全に安心して通える。看護師から養護教諭の立場になって、今度は病気やケガをケアするだけではなく、病気やケガを予防できるような環境づくりや対策を行わなければならない立場になり、この「当たり前の大切さ」について気付けてよかったと思っています。

## 教員採用試験対策編 -筆記編-

看護師もやっとなれてきた2年目。少しずつ養護教諭に転職したいという気持ちが大きくなってきました。でも教員採用試験を受けるために、何から手をつけていいのやら…。何をしたいのか分からなかった私は、学生時代に養護教諭の講師としてお世話になっていた竹崎先生のいる教職課程センターに足を運びました。先生へ教員採用試験を受けたいという希望を伝えると、具体的な方法について教えてくださいました。また教職課程センターには教員採用試験を目指している学生が沢山出入りしていて、試験に関連する図書も沢山ありました。何度か相談させていただくうちに、漠然としていた“教員採用試験”について何をすればいいのか、道筋がたっていきました。

教職課程センターに初めて訪れたのが2月。まずは受ける県についての情報収集から始めました。何月に願書を出すのか、試験日程はいつか、募集人数は何人くらいか、専門教科は筆記かマークシートか、一般教養は5教科もでるのか、教養だけなのか、模擬授業は行うのか…など。県についての特性がわかってきて、いよいよ対策を行い始めました。本屋へ行ってまず、県の一般教養、養護の専門書を購入。他に1冊養護の問題集を購入しました。そして5教科については高校以来で忘れているものが多く、特に忘れていた教科については中学生用のカラーのワークを解いてみたり。専門教科については県についての問題集を3周くらい行くと、なんとなく傾向がつかめてきました。1問目はだいたい解剖学、法律関係で問われやすく、絶対覚えておいたほうがいいもの、応急処置については観察ポイントと対応について問われること、疾病についても観察ポイントを問われること、環境衛生についての数字は必ず問われるため覚えておいたほうがいいこと…など。教員採



用試験対策で覚えたことについては、学校現場に入ってからも多く使います。保健室で子どもたちへの対応をする中で、学んでおいてよかった、覚えておいてよかったと感じる内容が多くありますので、しっかりと教員採用試験対策を行っておくことが大切です。

### 教員採用試験対策 -面接・小論文編-

「渡邊さん、今日面接対策の日ですよ。どちらにいらっしゃいますか？」夜勤明けのある日、自宅のベッドで寝始めたとき、教職課程センターの竹崎先生から電話がかかってきました。そう、あろうことか面接練習をすっかり忘れてしまい、電話をうけ、急いで大学へ向かったこともありました。教職課程センターの先生方は模擬面接対応もしてくださいました。先生方が面接官役になってくださり、容赦なく質問をしてくれます。この寝てしまった日はまさかの面接対策初日。大学に着くや否や、「入口から入ってくるところから面接の練習をやるからね」と言われ、初めての面接練習がスタート。どうやってノックすればいいのか、どのタイミングで椅子に座っていいのかという初歩的なことも分からず、先生方からの容赦ない質問にしどろもどろで答えることしかできませんでした。こんな私でしたが、2回3回と繰り返し練習するうちに、なんとか形になってきました。最初から上手にできなくても大丈夫です。はじめは不安だったノックの仕方や座るタイミング、歩き方やお辞儀の仕方などは何度かやれば不安はぬぐえ、自信をもって行えるようになります。容赦ない質問にも、何度か答えていくうちに、“この質問にはこのように答えればよい”というのが少しずつ見えてきます。また、時事的なことについても対応できるよう、地方の新聞の教育面や子どもの情報（虐待についてや予防接種、県の方針）については切り抜き、ファイリングして情報収集を行い、それをいかしながら面接の練習に取り組みしました。個人面接の他にも、集団面接や集団討論も同様に練習しました。集団討論ではビデオカメラを使って、自分が討論をしている姿を見直すという練習も行いましたが、私の話し方の癖や話を聴く態度について気付かされることが多くありました。また、討論中はメモを取ってもよいのですが、メモすることに集中しすぎてしまい、相手の話を聴いていないようにみえてしまうということにも気付くことができました。

採用試験前には必ず面接の実践練習はしておいたほうがいいですよ。私のように初歩的なことが分からず、面接当日にどうしようと焦るより、面接官からの質問に集中できるよう、対策をしておくことをお勧めします。

小さいころから作文というものが苦手だった私。夏休みの宿題では読書感想文や人権作文が嫌で嫌でしょうがなかったのを覚えています。ですので、小論文は2次試験の課題でしたが、早めに対策を始めました。初めて書いた小論文は何時間もかかりました。800字を書くのがこんなに大変だなんて。また内容についても「どんな教師になりたいですか」「信頼される教師とはどんな教師ですか」などとテーマがとても大きなものばかりで、何をかけばいいんだ…と最初はとても悩みました。しかし、1つのテーマの作文について5

回も6回も添削をしていただき、見えてきたものは「自分が教師になったらどんなことを大切にしたいか」「そのためにはどんなことをしたいと考えているのか」というものでした。これらはどのテーマの作文にも通じるものである、というのが小論文対策をしていて気付いたこと、そしてはっきりしたことでした。(小論文についても県それぞれで問われることは異なります。過去問等を参考に傾向をつかんでみてください。)先ほどから違うテーマでも述べていることですが、小論文も最初からうまく書けなくても大丈夫です。「完璧に仕上げてから添削してもらおう」ではなく、最初は字足らずでも内容が全く書けていなくても、苦手と思っている人は早めに相談して、書き方を少しずつ覚えていくほうが、攻略の近道だということをお伝えしたいと思います。

### 教員採用試験 -1次試験編-

あっという間に教員試験の日を迎えました。前日までは専門教科の苦手な法律について見直していました。1日目は筆記のみ。会場の中学校に入り、指定された席に着き、雰囲気圧倒されていたのを覚えています。私が受けた県では、5教科と教養はマークシート、専門教科は筆記でした。時間内に終わるよう、1問1問丁寧に解くようにだけ心がけていました。

1週間空いての試験2日目は集団面接。社会人経験のあった私は、講師としてすでに働いている人たちのグループでの面接でした。現場での実践経験を持つ人達の解答は説得力があり、心の声として「私が勝てるわけないだろう…！」ととても焦っていました。面接官3人に対して7～8人のグループで行われます。面接官が一つ質問し、それに対して挙手制で1人ずつ指名された順に答えました。最後に指名されると意見が出てしまい、似たような回答ばかりになっている部分もありましたが、「○番さんもおっしゃっていましたが～」という切り口で、「自分はこう思う」という内容についてや、「看護師としての経験から思うこと」、地方新聞から得た情報等を織り交ぜながら回答しました。具体的に言いますと、この年には「虐待」について問われたので、本県の虐待ではネグレクトが多いことや「189(イチハヤク)」と共通ダイヤルが3桁になったばかりでしたので、それについて述べたことを覚えています。

### 教員採用試験 -2次試験編-

「試験番号○○○○番さんどうぞ」今でも忘れない個人面接。私の中では人生で1番緊張した面接でした。私1人に対して面接官が5人。椅子の横に立って自分の試験番号を告げ、椅子に座ったあと、あまりに緊張している私を見かねて「リラックスして受けてもらって大丈夫ですよ」と声をかけていただきました。まず始めに行われたのはロールプレイングで、「保健室にきた生徒の腕にできたばかりの傷があった。でも生徒は猫に引っかかれたとしか言いません。保健室だと思って対応してみてください。」というものでした。面接

官を生徒にみたてて声をかけながら処置をし、他にも傷がないかを確認。「見えにくい首の後ろにも傷が見つかったという設定で対応してください」と途中で言われ、再び声かけしながら処置。でも生徒役の面接官は「猫にひっかかれただけだよ」としか言わないというところでロールプレイングは終了となりました。「この事案について、あなたは何を疑いましたか？」と聞かれ、最初は「クラスでのいじめです」とだけ答えましたが、「他には？」と聞かれ、焦りながら「虐待等もあると思います」と答えたように思います。ロールプレイングの後は、どんな風に対応するのがベストだったのだろうと不安になりながら他の質問に答えていたように思います。その他には、「どんな養護教諭になりたいか」や「急に髪を染めてきた生徒に対してどう声をかけるか」「いじめがあった場合はどのように対応したいと思うか」等が問われました。最後の質問で「看護師の経験のどんなことが役にたつと思いますか？」と問われ、答えている途中に頭が真っ白になり、言葉に詰まってしまった部分がありました。完璧とは言えない回答でしたが、「看護師の経験は役に立ちそうですね」と言ってもらい、笑顔で「必ず学校現場で役に立つと思います」と言って終わったことを覚えています。終わった後は失敗してしまった…という気持ちで落ち込んでいましたが、気を取り直して2日目の小論文と集団討論の対策をすることにしました。

2日目。小論文を書き終え、昼食休憩をはさんだ後、集団討論が行われました。10人ほどの養護教諭志望者が1部屋にはいり、円になって席へ着きます。四隅に面接官4人がいて、討論の評価をするというような形でした。賛成か反対かの質問が1問だされ、それについて討論をしてくださいとだけ指示があり、15分ほどの間フリーで実施されました。討論者の誰かが率先して仕切り始めない限り、話は進んでいかない…そんな状況でした。私のグループでは一人が「テーマについてみなさんは賛成ですか？反対ですか？ぜひその理由についても教えてください」と発し、それに対して挙手で答え、ひとしきり終わった後に「養護教諭ならどのように介入するか」「生徒との関わりで気を付けていることはあるか」（集団討論も講師経験のある方のグループでした）等の質問がでて、討論を進めていきました。手元に紙があり、メモができる状態でしたが、集団討論練習の際に注意されたこともあり（教員採用試験対策 -面接・小論文編-参照）、言葉を発している人に集中し、メモは最小限にするよう心掛けました。あっという間の15分間。すべての試験が終わり、後は結果を待つだけとなりました。

## いよいよ転職！養護教諭へ

試験を終えてから早2年。あっという間でした。1年目は何もかもが初めてで、病院との仕事の違いに驚いたことは数えきれないほどです。入って間もなく始まった怒涛の健康診断の日々、生徒への応急処置、救急搬送、生徒や保護者との健康相談、保健委員会の活動や「ほけんだより」の作成、掲示物の作成、スポーツ振興センターの処理や学校行事、感染症対策から学級閉鎖の手続き、ノロウイルス対策での職員全員でのトイレ清掃の指示な

どなど…。初めて行う仕事ばかりでした。でも仕事をしていて感じることは、「看護師の経験がいきている」「努力して得た知識がいきている」ということ。そしてこの1年目も沢山のの人に支えてもらったということです。学校現場でも1人だけで仕事をこなすのではなく、沢山の先生方、関係機関の方、保護者などの力を借りて仕事をしてきました。“協働することが大切”というのは採用試験の際には、キーワードとして沢山出てきます。現場に入って、そのキーワードの重要さはとても感じたことでした。例えば、何かに悩んでいる生徒がいたとします。養護教諭はその生徒の保健室での顔しか知りません。でも教室での様子を一番よく知る担任や、放課後や休日の部活動時の顔を知る部活動顧問、生まれてから今までを家庭で一番近くで見てきた保護者などと協力することで、その生徒をあらゆる角度からみることができ、そしてあらゆる場面から対応することができるのです。1人で解決できることは限られています。問題を早期発見、対応するためには沢山の人たちと協働することが大切だと実感しました。

ここで沢山の人たちと協働するために、みなさんにも実践してもらえたらと思ったことを書きたいと思います。それは“日頃から先生方、保護者などとも沢山話をする”ことです。生徒と沢山話をするのは大切ですね。それと同様に先生方、保護者とのコミュニケーションもぜひ、沢山とって欲しいと思います。…みなさんはあまり会話をしたことがない人に悩みを打ち明けられますか？日頃から「今日は天気がいいですね～」などと何気ない会話ができる間柄の人になら、「今日保健室でこんなことがあったんですよ～」と小さなことでも打ち明けることができます。そこから発見されることもあるんですよ。その反面、あまり会話をしたことがない先生に対しては「こんなこと話していいのかな…ちょっとしたことだし、話さなくてもいいか…」と感じてしまって、伝えられないことも多々ありました（経験談）。保健室には沢山の情報が入ってきます。成績をつけないからこそ、教室にはいないからこそ、保健室の先生だからこそ話してもらえる内容が沢山あります。（恋バナだったり、好きな先生・苦手な先生の話だったり、テストの悩みだったり、体の悩みだったり、友達関係の悩みだったり、家族の悩みだったり…。）この情報、1人で持ってももったいないのです。先生方に保健室での話をする、「そんな一面もあったんだ」「だから最近様子が違ったんだ」などと、発見できることもあるのです。そこから大きな問題に発展してしまうかもしれない、“小さな芽”も摘むことができるかもしれませんよ。

読んでくださっているあなたのこれからは、看護師になっても、養護教諭になっても、その他の職業に就いても、きっと“初めて”は大変なことが沢山あるかもしれません。でも頑張っただけで得たことは、きっとこれからのあなたの役に立つことばかりだと思います。1人でどうにかしようとせず、沢山の人たちと“協働”しながら、一歩ずつ前に進んでいってくださいね。応援しています。



## おわりに

私の養護教諭としての“今”があるのは、教職課程センターの先生方のおかげだと心より思っております。試験対策や面接の練習、小論文対策、そしてメンタルのサポートまで…本当にありがとうございました。沢山の方々に感謝して、これからも養護教諭として子どもたちのために、頑張っていきたいと思います。