
卒業生寄稿

養護教諭になるまでの道のり ～教職課程で学ぶみなさんへ～

須 藤 里 菜

栃木県公立小学校

～はじめに～

養護教諭になり早2年半。健康診断などの保健関係行事やコロナ対策など盛りだくさんな1学期を終え、2学期に入り運動会や宿泊行事に向け準備を進めているところです。教職課程センターの先生から久々に連絡をいただき、養護教諭を目指している学生さんたちに向けたメッセージのようなものを書いてほしいと依頼がありました。私自身、学生時代に養護教諭の先輩が書いた卒業生寄稿を読み、より養護教諭という仕事に魅力を感じたとともに、採用試験の勉強方法や対策など、非常に参考にさせていただいたことを覚えています。私に、学生さんたちにとって役に立つ文章を書けるのだろうか…と悩みましたが、自分の経験をお話することで、少しでも教員を目指す学生さんたちの役に立つのであれば幸いと思い、私の経験を書くことにしました。

～はじめの一步～

両親が教員ということもあり、教員という職が身近にありましたが、その分大変そうな様子も見ていたので「絶対に教員にはならない！」そう思い入学した看護学部。でも、気付けば「養護教諭になりたい」と思っていました。気持ちに気付いたのは4年生の4月後半。願書提出にぎりぎり間に合いました。自分の気持ちに気付いたのも遅かったので、当たり前ですが教員採用試験合格を目指してコツコツ勉強していた人に比べると圧倒的な出遅れ。試験前だけでなく、教職の授業ごとにしっかり復習をしておけば良かった…とこの時本当に思いました。少しでも教採を受けてみようかなと考えているのであれば、ぜひその都度、授業の復習をしておくと思いいます。授業で学んだこと、私が受けた自治体では結構出題されました。そんな出遅れをカバーし合格に近づくためには、何をしたらいいのか悩みました。先生や友人に相談しようとも思いましたが、“まずは看護師を経験してから養護教諭になる”そんな暗黙のルールを感じていた私はもちろん相談できず…。教員をしている両親を頼ることにしました。

まずは、“受ける自治体の情報収集から”とのことだったので、急いで情報収集を始めま

した。願書の提出期限はいつまでなのか、試験日程や募集人数、試験の特徴（一般教養は教養だけか5教科なのか、専門科目は筆記かマークシートなのか、点数の配点など）など、調べていくうちに自治体の特徴が少しずつ分かってきました。“1回で受かるのは難しいかもしれない。でも養護教諭になりたいという気持ちがあるなら、諦めず何回でも受ければいい！”と、教員採用試験合格に向け対策を始めました。

～筆記試験対策～

早速本屋へ行き、色々な参考書を見ました。試験までの期間が短いことや、試験の2週間前まで病院実習があること、コツコツ勉強するよりも一気に勉強して確認作業をするタイプの私には、自治体の教職・一般教養、養護教諭の専門書、参考書、論作文・面接の過去問の5冊が自分に合っているなと思い購入しました。5冊も買って多いのでは？と思いましたが、過去問で問題を解いてみると、一般教養は忘れていたことだらけ…。でも教職・一般教養には時間を掛けていられません。そんなときに役に立ったのが、購入した参考書でした。参考書は重要ポイントがわかりやすくまとめてあったため、過去問を解く前に参考書を読んでから解くことで、頭の中を整理して勉強することができました。過去問を解くことに重点を置くのではなく、私は参考書を空いた時間で読み、覚えるようにしていました。

私が受けた自治体では、受験者全員が1次試験の採点をしてもらえるのではなく、試験の審議対象者の基準（一般教養は平均点以上、専門科目は得点上位者から採用予定数の3倍程度）と1次試験合格基準（専門科目の得点上位者から採用予定数の2倍程度）が設けられており、そもそも1次試験を通過するためには、「審議対象者になること、そして1次試験合格基準の対象者になること」が条件として必要でした。“専門科目は、受験者全員が力を入れて勉強するもの。1問でも落としたら、それが命取りになる。”そう思い、専門科目については一般教養よりも力を入れて勉強をしていました。つまり、いくら一般教養がよくできていても、専門科目ができないのでは話にならなかったのです。この基準については、受ける自治体によって違うと思いますので、しっかり調べておくことをお勧めします。これによって勉強の方法も大きく変わっていくと思います。専門科目については、問題集を繰り返し解くことで出題の傾向がつかめました。1問目は解剖学や法律関係で問われやすく、点数をとりやすいところなので絶対に覚えておいた方がよいこと、応急処置に関しては観察のポイントと対応について問われること、疾病に関しても観察のポイントを問われやすいことなど。教員採用試験で勉強したことは、養護教諭になった今でも役に立つことばかりだと、子ども達への対応を通して感じるが多くあります。教員採用試験対策をしっかり行っておくことが大切です。

教職・一般教養も専門科目も当たり前ですが1回で完璧にすることはできず、覚えたところとまだ覚えられていない所を見て分かるように付箋で色を分け、繰り返し問題を解い

ていました。時間もなかったので、夜寝る前に参考書を読んで寝て、次の日の朝確認するなどして、時間を無駄にしないように日々過ごすことを考えていました。とは言っても、実習だったり、毎日勉強したりするのは疲労もたまるし、勉強が嫌になってしまうので私には難しく、友人とご飯に行ったり旅行に行ったりと、楽しみながら勉強をしていました。“ほどよく息抜き”することも勉強を続けていく上で大切だと思います。

～論作文・面接試験対策～

試験について調べた際、論作文があることを知った私。「そもそも、1次試験を通過しないと必要ないのだから」と、対策を始めたのは1次試験の合格が分かってからでした。文章を書くことは苦手ではありませんでしたが、練習から論作文を書く気がなかなかおきず、気付けば試験2週間前となり、焦りながら始めました。まずは過去問を見て試験時間や文字数、評価のポイント、出題内容を確認しました。その後は、過去問を使用し実際の試験と同じように文章にしてみました。落合先生の授業の中でも、何度か論作文を練習し添削していただいていたので、問題を見ながらポイントを絞り書く癖が付いていて、スムーズに書くことができました。論作文対策をして気付いたことは、「教員になったらどのようなことを大切にしていき、そのためにどのようなことができるか」について明確にしておくことが重要ということです。受ける自治体によって傾向が異なると思いますが、私の受けた自治体では、どの作文にも共通していえることでした。「論作文って苦手だな」と思ったり、私のように「対策するのが面倒くさいな」と思ったりして、ついつい後回しにしやすなのが論作文なのでは…と思います。でも、傾向をつかんだり、自分が教師になってから大切にしたいことなどを整理したりするには、何度も書いておくことが必要だと思います。初めのうちは時間内に書けなくても、文字数が足りなくてもいいと思います。最初から上手くできる人なんていません。一人で悩まず、教職センターの先生方に相談したり、論作文を添削していただいたりしながら、書き方を覚えていくことが上達へ繋がり、合格に近づく方法だと思います。

そして、面接試験対策。4年前の大学入試で対策したはずなのに、教室への入り方や入った後の椅子へ座るタイミング、お辞儀の仕方など、初歩的なことも忘れていて…ほとんど1からのスタートでした。教職課程センターの先生方が面接の練習をしてくださることに、面接練習に向け、過去に質問された内容を自分の言葉で答えられるようにあらかじめノートにまとめました。まとめるといっても、文章にはしません。文章で覚えてしまっていると、覚えた通りに答えることができないと不安になったり、少し違った質問に対して応用できなかったりすると思ったからです。そのため私は、質問に対して答える際に必要となる“キーワード”をピックアップして、まとめていました。そしていよいよ面接練習が始まりました。頭の中で何度も面接している所を思い描いていましたが、いざ実際に始めてみると、質問に対する答えがまとまっているのか自分でも分からなくなり、初回の練

習はしどろもどろで課題が残るものでした。その後も、先生方や友人たちに練習に付き合ってもらい、繰り返し練習していくうちに「〇〇と聞かれたら〇〇と答える」というようなパターンができるようになり、自信を持って面接ができるようになってきました。私の受ける自治体では、集団面接・個人面接・集団討論の3つの試験があったので、並行して練習をしていました。集団討論に関しては、教員採用試験を受験予定の他学部の学生と一緒に練習をすることもありました。一緒に練習することで、相手の話を聞く姿勢や集団討論の際に、本当に必要なことだけメモをすること（メモに集中してしまうと相手の話を聞いていないと思われてしまうので）など、他の学生の姿勢を見て学ぶことも多く、よい刺激になりました。看護学部で教員採用試験を受ける学生は少ないので、他学部の学生と練習できるのは、北里大学が“生命科学の総合大学”であり、様々な学部があるからこそだと感じています。

教員採用試験を受けようと思っているのであれば、面接の練習は早いうちから行っておくことをお勧めします。面接中に、ノックの仕方や座り方、質問の答え方など不安に思っていると表情にも出ますし、自信を持って面接試験に臨むことはできません。「これでもか!」「やることはやった!」と思うくらい対策をしておくと、当日の自信に繋がっていくと思います。また、他学部の学生と練習する機会があるなら、ぜひ参加してみてください。同じ学部の友人とではきっと気付かないようなことに気付いたり、刺激をもらったりすることができ、視野が広がると思います。

～1次試験～

「やれるだけのことはやった」そう自分に言い聞かせて迎えた1次試験当日。1日目は筆記試験のみ。試験時間の30分前に試験会場へ入りましたが、静寂とした中に鳴り響く参考書のページをめくる音。周りの雰囲気にも圧倒されつつ、「これから試験だ」と実感をもった覚えがあります。試験会場へ一通りの勉強道具を持って行きましたが、ほぼお守りのようなもので…。実際に見ていたのは、試験当日に見返そうと作成した、重要ポイントをまとめた用紙1枚でした。この1枚に絶対におさえておくべき所や苦手な所をピックアップしておくことで、試験前に焦ることなく復習することができました。

集団面接では、社会人経験のある人と、そうでない新卒のグループに分けられ実施されました。1グループ7～8人くらいの受験者に対し面接官3人です。面接官の質問に対し、最初の質問は受験番号順、それ以降の質問は挙手し、指名された順番に回答する形式でした。最初の方に指名され意見を言ってしまうと、自分の意見がぶれずに突き通せますが、1番最初に挙手することなんて緊張と恥ずかしさでできず…。他の受験生の意見を聞くと、「それも大切だよな」「それもあったか」など、他の受験生の意見に引っ張られ、面接中の私の頭の中はぐちゃぐちゃ。焦りで汗が止まらなかった記憶があります。何かしらの意見は言わないといけないと思い、事前にまとめておいたキーワードを思い出しながら

「○番さんもおっしゃっていましたが～」 「○番さんと同じ意見で～」という答え方で「私はこう考える」と自分の意見を伝えたり、試験前に読み漁った地方新聞の記事の内容を基に回答をしたりしました。1次試験でどんな質問をされたか忘れてしまったのですが、新聞やニュースをチェックしておいたことで、質問に対しスムーズに回答できた覚えがあります。教育に関することだけでなく、幅広い視野を持つという意味でも、日頃から新聞やネットニュースなどをチェックしておくことをおすすめします。

～2次試験～

1日目は、論作文と集団討論。論作文は時間内に書き終えましたが、字の間違いがないか、変な言葉はないかなど終了間際まで見直しをしていました。昼食を挟み集団討論。1次試験の面接同様、新卒のグループで、1部屋に8人入り席に着きます。四隅に面接官が座り、10分おきに席を移動しながら討論の評価をする形式でした。討論のテーマを言われ、「賛成か反対か教育的な立場から考えて答えてください。司会等はつけませんのでみなさんで始めてください。」と指示があり、40分間の討論が始まりました。始まる前は40分も話し合えるのか不安でしたが、終わってみるとあっという間でした。誰かが仕切っていないと進まない、そんな状況でしたが、グループの方が「賛成か反対か、挙手して話を進めていきましょう。」と声を掛けてくれ、その後は挙手をして発言していきました。テーマが、養護教諭より担任の立場で考える内容だったので、全員が発言し終えた後は、「養護教諭としてこの内容の話を受けたとき児童に対してどのような関わりができるか」など、テーマ内容から養護教諭ができることについて話し合いをしました。机にはメモ用紙があり、メモをとりたい場合は持参したペンでメモをとってよい形でしたが、相手の話を聞きながら聞いたり、自分の意見を発言したりしていると、ほとんどメモをとる時間はありませんでした。40分の集団討論を終え、翌日の個人面接に備えました。

そして今でも覚えている、2日目の個人面接。面接試験を終えてすぐに、“あ～これはだめだ”と思わず弱気になり涙したくらい、課題の残る面接試験でした。「受験番号○番さんどうぞ」番号を呼ばれ、教室へ入りました。私1人に対し面接官5人。いよいよ面接が始まりました。初めの方の質問は、「大学はどこにあるの?」「看護学部は何人なの?」など大学に関することで、答えやすく少しだけ緊張もほぐれ話できました。大学の話を少ししてから始まったのがロールプレイ。「部活中に気分が悪くなり早退した生徒が、熱中症と診断され、保護者からの電話がはいっているので対応をしてください。」というものでした。面接官を保護者とみたとて、保健室での対応について話をしました。保護者の方は怒っている設定のようで、丁寧に説明しても強気で返されてしまい困り果て…途中から、保護者の方の話の傾聴と申し訳なかったという思いを伝えることしかできなくなった覚えがあります。そのままロールプレイは終了し、「もっと言いたいことはあったのに言えなかった。」そんな気持ちが残りました。「この事例で、今後学校ではどんな対応をしたら

いいと思いますか？」と聞かれ、「熱中症は命にも関わることなので、こまめな水分補給や休憩等の熱中症対策を職員へもう一度周知することや、生徒へ向けてもほげんだよりや掲示物などで啓発していくなど対応をしていくことが必要だと思います。」と答えたと思います。その後も面接は続き「養護教諭として大切だと思うことは何か」や「大学の授業以外で学んだこと」「自分の弱みと強み」についてなど計10問くらい質問を受けました。途中、言葉に詰まることもありましたが、その都度頭を整理しながら話をしました。そして最後に聞かれたのが、「看護師ではなく養護教諭を目指す理由」でした。絶対に聞かれるだろうと練習していたので、自分の想いを精一杯伝えることができたと思います。すべての質問を終え、面接官の方から「看護学部で学んだ知識や技術は、養護教諭として働くときに役に立ちそうですね」と声を掛けていただき、少しホッとした気持ちになりましたが、ロールプレイが上手くできなかったという気持ちをなかなか切り替えられず課題の残る面接試験でした。すべての試験を終え、残すは合格発表を待つのみとなりました。

～共に頑張った仲間の存在～

夢の実現のために勉強に励んでいましたが、何度も「もう無理だ」「現役で合格なんてできない」と弱気になり、逃げ出したい気持ちになりました。そんな気持ちになりながらも、最後まで諦めず走りきることができたのは、教職課程を履修していた看護学部の友人たちの存在や、一緒に教員採用試験を受けると勉強に付き合ってくれた友人の存在でした。教員採用試験の2週間前まで領域別実習があり、思うように勉強が進まず焦りもありましたが、「後2週間もあるよ。なんとかなるでしょ。」と、そんな軽いノリで友人が声を掛けてくれたおかげで、気持ちも軽くなり、より集中して勉強に励むことができました。焦りと不安も本当に大きかったですが、分からないこと、これは試験に出そうなことなど、お互いに教え合いながら勉強した友人たちとの時間は本当に有意義で、かつ楽しいものでした。今でもお互いの現状を報告し合い、悩みを共有できる大切な存在であることは間違いありません。そんな素敵な友人たちに出会えた大学時代は私にとって大切な宝物です。

～養護教諭になって～

試験からあっという間に月日は流れ、養護教諭になり2年半が経ちました。1年目は、初めてのことで、分からないことや驚きも多く、1日1日を乗り越えることで精一杯でした。4月から始まる健康診断。校医の先生に挨拶するのも緊張し、「何も問題が起こらないで、無事に健康診断が終わりますように」と願っていました。養護教諭としての日々の業務。児童への応急処置やほげんだよりの作成、健康診断の事後措置、児童や保護者の健康相談、スポーツ振興センターへの申請、職員への緊急時の対応研修、感染症対策など…。数え切れないほどの初めてを経験し、学びの多い1年目を終え、2年目に向け準備を進めていた矢先に告げられた人事異動。せっかく慣れてきた環境でスタートが切れる

と思っていたばかりに、衝撃が大きく現実を受け入れられずにいました。それでも時は止まらず、ニュースで聞こえてきた新たな感染症、新型コロナウイルスの話題。緊急事態宣言が出され、学校も臨時休校となりました。

そんな怒濤の1年目を終え、2年目がスタートしました。2年目はコロナの関係で、今まで当たり前できていたことが、当たり前でできなくなることの大変さを、身をもって感じた年でした。通常であれば、健康診断で忙しい日々を過ごす4月のはずが、2か月もの臨時休校。その間に養護教諭として何ができるだろう…。同じ地区の養護教諭と協力しながら、校内の感染症対策マニュアルの強化や、感染症対策の徹底、消毒作業実施マニュアルの作成、水道周りで密にならないように、足形を廊下に貼り付ける作業、児童が気持ちよく手を洗えるように水道の掃除など…。地区の養護教諭にたくさん支えていただきました。そして忘れてはいけない、健康診断関係。健康診断延期の連絡や新たな日程の調整、感染症対策をしながら実施するために計画の練り直しなど…。やるべきことを終わらせると、すぐにまたやるべきことが出てくる。この2か月は私の養護教諭人生の中で、きっと今後のためになる経験をたくさんした、そんな2か月でした。

そして3年目になった現在。この2年半を振り返ると、多くの人からの支えがあり“今”があると感じています。養護教諭は一人職。時に孤独や寂しさを感じることもありますが、それ以上に、先生方や保護者の方、地域の方など、様々な人の協力や連携に助けられ、ありがたさを感じながら仕事をしています。養護教諭として働き日々重要だと感じていることは、コミュニケーションの大切さです。児童が保健室に来室した時だけでなく、日頃から多くの児童に話しかけています。校内ですれ違えば笑顔で挨拶をするし、「次の授業は何なの？頑張ってるね」や「最近寒くなってきたね」など、何気ない会話を通して、親しみやすさを持ってもらえるよう意識しています。体調が悪かったり、悩み事があったりして保健室に来室したとき、初めて話す人に自分の本当の気持ちや想いを話そうと思いますか？「話したいことはあるけど…どんな人だか分からないし、ちょっとな…」と思う人が多いと思います。相談するなら“知らない人より、少しでも知っている人の方がいい”当たり前のことですね。そして、話をするとき言葉の選び方も気を付けています。言葉って不思議なもので、優しく温かい言葉をもらえば心に灯りがともり、やる気が出ます。反対に汚く乱暴的な言葉は心に刺さり、暗く悲しい気持ちになります。同じ人間から発せられる言葉ですが、言葉の使い方でこんなにも感じ方が違います。日頃から児童と話をする時には温かい言葉をたくさんかけ、会話の中で種を蒔き、何かあった時に児童がその種を拾い「この人にだったら話せるかも…」と思ってもらえるように、日々関わっています。このことは児童だけでなく、教職員や保護者に対しても言えることです。保健室って、本当に様々な情報が集まってくる場所です。集まった情報を一人で抱えているのではもったいないです。「〇さんって〇〇が好きなんですね」とか、保健室での児童の様子や発言など、伝えられることはどんどん発信しています。時に、その情報が問題解決に大きく役に立つこと

もあります。学生のうちからコミュニケーション能力を磨くためにも、たくさんの人と話をしてほしいです。

～教職課程で学ぶみなさんへ～

養護教諭になると決めた時、「看護師にならず養護教諭になるなんてもったいない。看護師として働いてから養護教諭になった方がいいに決まっている。」と言われたことがあります。確かに、看護学部に入學したのに、看護師にならない選択をした私は、もったいないのかもしれませんが、でも、養護教諭として働いている今、養護教諭になると選択したことを後悔したことはありません。教職課程で学んだことだけでなく、看護学部で学んだことは養護教諭として仕事をする上で非常に生きていますし、意味のある時間だったと思っています。例えば、保健室のベットメイキング。体調不良の児童が気持ちよくベットで横になれるよう、常にきれいな状態を保つようにしています。ベットメイキングの仕方は、基礎看護学で叩き込んでいただいた手法で行っています。体調不良を訴え来室した児童への対応では、状態を深く理解するために体温測定だけでなく、必要に応じてバイタルサインの測定を行うなど、より多くの情報からアセスメントする癖が付いています。怪我をした児童への対応では、情報からのアセスメントだけではなく、緊急性があるかどうか医療的な知識から判断することもできます。保健室に来室する児童は怪我や体調不良だけではありません。ただ話をしに来ただけとか、悩み事があって相談しに来室する児童も多いです。“傾聴・共感”看護学部で学んでいればよく聞く言葉ですよ。児童や教職員、保護者と関わる姿勢として、本当に大切なことだと身をもって感じています。きっとみなさんも自然と身についていることだと思います。また、「いつもと少し違うな」と気になる児童がいた場合、担任や保護者、スクールカウンセラーなど様々な人と連携して対応を行います。その際に1人で抱え込まず、「報告・連絡・相談」をしっかりとすること、状況を分かりやすく必要な情報を漏らすことなく伝えることができているのは、病院実習を通して学び、鍛えられたことだと思っています。

進路に迷っている学生さんがいるのであれば、“自分が本当にやりたいことは何か”をよく考えてもらいたいです。看護師以外の資格取得を目指した場合、3年生・4年生は常に実習が続き忙しい日々を過ごすことになると思います。その忙しさの中でもやりたいことであれば、目標に向かって頑張ろうと前に進めるはずです。看護師になっても、養護教諭になっても、その他の仕事についても、自分で悩み考え決めたことならば、きっとその選択に間違いはありません。新たな環境に飛び込むのは勇気があることかもしれませんが、その分ワクワクやドキドキといった期待する気持ちもあると思います。時に人を頼り、支えられながら頑張っていって欲しいと思います。たくさんの可能性を持つ学生さんたちの中から、“教員になりたい”と思い、目指す学生さんがいてくれたら嬉しいです。応援しています。

～おわりに～

“養護教諭になりたい”その夢を実現できたのは、教職課程センターの先生方のご指導のおかげだと思っています。本当にありがとうございました。多くの方々に支えられ“今”があることに感謝しながら、これからも養護教諭として日々子ども達との関わりを大切に、頑張っていきたいと思います。