

1  実習前にやること：**実習先への電話「よろしくお願ひします」**と。事前アンケートに回答する。ポスター用の写真をアップ。担当者と連絡をとり、おおよその日程を確認する。事前に**無料Wifiルーター**を借りる

2  初日に講座で**2時間**受講する。実習目的、マナー確認、シュミレーション実習、講義、Classroomの使い方、Web会議、注意事項の確認を行う。その後現地へ移動。現地で挨拶。オリエンテーション。実習開始。

3  **必ず、患者さんの診察**をお願いしてください。もちろん許可が得られない場合もあります。採血処置。手技もやります。実習先により**差**がある。指導医やスタッフには**積極的にお願い**してください。必ず監視やサポートのもとで行うこと。

4  **4カルテに記載**する。SOAPに沿って。できるだけ**A**（アセスメント）をしっかりと書くこと。最後に**署名**をして下さい。そして必ず指導医に**チェック**を受けてください。紙カルテのところもありますがぜひ記録させてもらってください。

5  指導医やスタッフに**報告・連絡・相談を徹底**：患者さんを診た後には必ず指導医にプレゼンをしてください。例）患者さんの性・年齢・主訴・経過・所見から何を考えてどうしたいのかをしっかりと述べる！→PostCCOSCEでも問われます！

6  実習中は**メモ帳を購入し携帯**して、実際にやったことや見たこと、学んだこと、疑問点、気づきをその場でメモしよう。Classroomを使っでの1日の終わりの振り返りや自己学習の際に再度メモを見て復習や検索を行うこと。

7  平日夕方には**毎日振り返りシート**を記入してください。これは**Must**です。**出席点**にもなります。うまくいったこと、うまくいかなかったこと、今の感情、明日への作戦をさささっと書く。正直に書くのがコツです。時間をかけない。

8 今日の臨床サポート

臨床上の疑問についてはその日のうちに調べておこう。**実際のCaseと連動して学ぶ**クセを。今日の臨床サポートをPalmネットワークで登録しておこう！

9 

自分の週間予定、**スケジュールを確認**しておくこと。同時期に全員がバラバラの実習ですので自分で確認しましょう。わからない時は**実習先担当者**と**連絡**を密にして質問しよう。悩んだら講座へ電話またはメールで連絡を。

10 

実習中の自分自身の成長に焦点をあてよう。できていない点よりできたところ、**ポジティブな部分**に関心を寄せよう。同期との比較に目がうつろがちですが気にしないようにしましょう。**メンタル**やばい時は電話してください。回収にいきます！

11 

実習期間中に担当になる**患者さんを最低一人は割り当て**てもらおうようにしています。**その際には朝と夕に毎日回診**に行こう。カルテの記載と指導医への報連相を。**高齢者総合評価**（CGA）をやってみること。

12 

患者さんの入院**前の生活**、入院中（外来）、**退院後の状況**についての理解を深めるべく情報収集をしよう。出身や職業などについても聞こう。連携室、ケアマネ、セラピスト、ご家族、**様々な方々に積極的にコミュニケーション**取ろう。

13 

院外の活動にも**積極的に**参加を。保育園、高齢者施設、通所施設、障がい者施設、授産施設等の**違いを理解**する。病院と施設との連携も学ぶ。**介護認定審査会**に参加して主治医意見書やその実情を学ぶ。訪問看護指示書なども見せてもらおう。

14 

保健センターや**地域包括支援センター**の役割、そこで働いている職種の皆さんに弟子入りして学ぶ。子供から高齢者、ひきこもり、障害に**関わらず支援**する部署。地域共生社会、地域包括ケアを支える上でのかなめになるところです。

15 

住民さんたちとの**交流**を通じて学ぶ。地域サロン、地域医療を守る会、子供食堂、色々な活動をして地域を支える皆さんに会って話をする。**地域住民さんの生業（なりわい）**：農業などに接して学ぶ機会も貴重です。

16 

毎週木曜の夕方**5時にWebで振り返り**をします。同級生の頑張りを聞き、「生存確認」とお互いの頑張りの確認、学んだことの共有をはかります。刺激を受ける目的も。WifiスマホかPCで接続を。実習かぶる場合はそちら優先で。

17 

多職種連携を学びましょう。医師、看護師以外の職種：薬剤師、セラピストPTOTST、介護福祉士、栄養士、MSW、PSW、上手な連携をしているスタッフさんを先生役に。医師に期待することもぜひ聞いてみてください。

18 

現地の食べ物、飲み物、**オススメポイント**をぜひ楽しもう。長い実習生活を乗り切るにはここが最大のポイントです。先輩の先生方に上手に替えて**おごって**いただけるかもしれません。奢ってもらえたら、必ず将来後輩に奢ろう！

19 

先輩の先生方やスタッフさんに**キャリアのことや人生のこと、結婚や何でも聞いてみよう**。メンターやロールモデルとして出会えるチャンスです。これも地域実習ならではの大事な側面。

20 

最終日にはコンパクトなプレゼンを心がけよう。パワポでやります。雛形や昨年度の先輩の資料も利用可能です。**自分の言葉**で述べましょう。プレゼンの練習にもなります。実習先でも発表をする場合があります。それも大学に準じて

21 

最終日事後アンケートにclassroomで入力して終了となる。これは**Must**です。出席点にもなります。先輩方で忘れる人が多かったので注意。実習先**にお礼状**を送る。葉書に直筆で思いのたけを述べて感謝の意を示す。終わりよければ、