

## 本学看護学生の生活スキル

<b>1. コミュニケーションスキル</b>
・あいさつをしている
・相手が話したくなるような雰囲気を作っている。沈黙も大切にしている
・相手に関心を持って、相手の話を理解しようとする姿勢を持っている
・話をするときには視線を合わせ、声の大きさに気をつけている
・世間話も含め対話をしている (Ex:天気や季節の話、洋服をほめる)
・幅広い世代と交流し、TPO (目的、環境、相手) に応じて言葉や表情を使い分けている
<b>2. 礼儀・マナースキル</b>
・決められたルールや時間を守っている
・TPO に応じた相手を不快にさせない服装、身だしなみを整えている
・適切な手段で連絡・相談・報告をしている
・個人情報の取り扱いを正しく行い、パーソナルスペースに踏み込みすぎないようにしている
・困っている人がいるときは声をかけ、対応をしている
・常識的なマナーを身につけている (Ex:他者の家にあがるときは靴をそろえる)
<b>3. 家事・暮らしスキル</b>
・1日3食バランスよく食べている
・食材の種類や知識、季節感を取り入れた調理をしている
・清潔な環境を整えている (Ex:整理・整頓)
・生活のリズムを設計している (Ex:放課後や休日の過ごし方、アルバイトの選択など)
・清潔な衣服、他者に不快感を与えない所作を身につけている (Ex:洗濯、アイロン含む)
<b>4. 健康管理スキル</b>
・自分の生活を振り返り、生活を整えている
・自分の健康に興味を持ち、健康に良い習慣を確立している (Ex:禁煙、飲酒、運動、睡眠)
・感染予防 (Ex うがい・手洗い) を日常的に行っている
・こころの健康に関心をもち、自分なりの気分転換をしている
・他者に関心を持ち、相手の気持ちや健康に気遣っている
<b>5. 問題解決スキル</b>
・問題となる原因を探索している
・解決のための方法を考え、自分でできること、他者の力を得ることの判断をしている
・困ったときには友だちに協力を得ている
・困ったときに家族やそのほかの先輩・指導者 (Ex 先輩、チューター) に相談している
・目標達成のための手段を考え、実行している