2025 年

科　目　名	看護学概論	単位数	1	時 間 数	30
担 当 教 員	専任教員	実務経験	有	履修年次	1 年
科目の概要	看護の対象である人間とはどのような存在か。健康とはどのような状態なのか。人々の生活を見る視点、法律や理論家によって定義されている看護の役割を学ぶ。また、多職種の役割を知り、協働の中で看護に求められる役割を理解する。				
学 習 目 標	1. 看護の概念がわかる 2. 看護の役割がわかる 3. 大切な人の看護を考えることができる 4. 多職種の中での看護の役割がわかる 5. 看護師として求められる倫理的態度について考えることができる				

授 業 計 画	学習内容	授業方法	時間	担当
	1. 看護の概念がわかる 1）看護の歴史 2）看護の概念枠組み（1）人間とは （2）環境とは （3）健康とは	レポート 「私の考える看護とは」 講義 個人ワーク グループワーク	2H 1H 2H 3H	専任教員
	2. 看護の役割がわかる （4）看護とは	発表・まとめ レポート	3H 2H	
	3.大切な人の看護を考えることができる 1）大切な人の生活・健康観を知る 2）大切な人の健康を維持・増進するための提案を考える	講義.個人ワーク グループワーク 発表・まとめ	2H 2H 2H	
	4. 多職種の中での看護の役割がわかる	個人ワーク グループワーク 講義・まとめ	1H 1H 1H	
	5. 看護師として求められる倫理的態度について考えることができる	個人ワーク グループワーク 講義・まとめ	1H 1H 2H	
	TBL		2H	
	筆記試験		1H	
	まとめ	講義	1H	

評 価 方 法	TBL　10 点　　筆記試験　90 点
テ キ ス ト	・統計看護学講座 専門分野 看護学概論[1]基礎看護学(医学書院) ・よくわかる看護者の倫理綱領(照林社)・看護師のための文書ノート 井部俊子(日本看護協会出版会) ・看護の基本となるもの　ヴァージニアヘンダーソン著　(日本看護協会出版会)
参 考 文 献	

担当教員からのメッセージ

現時点で自分が大切にしたい看護を記しましょう。何が看護で、何が看護ではないのか、自分の考えを意識しながら、学んでゆきましょう。

2025 年

科　目　名	安全・コミュニケーションの看護方法論	単位数	1	時 間 数	30
担 当 教 員	専任教員	実務経験	有	履修年次	1 年

科目の概要	看護技術の基礎である技術のうち看護活動に共通する技術(安全守る技術、人間関係を成立させる技術、学習支援、記録・報告)について学習する。
学 習 目 標	1.コミュニケーションの概念が分かり看護におけるコミュニケーションについて学ぶ 2.看護における記録・報告の目的・方法がわかる 3.看護上の事故防止について考えることができる 4.感染防御のための技術を身につけることができる 5.日常生活における学習支援の基本がわかる

	学習内容	授業方法	時間	担当
授 業 計 画	1.コミュニケーションの技術	講義	3H	専任教員
	2.コミュニケーションの構成要素と成立過程	講義	2H	
	3.関係性構築のためのコミュニケーションの基本 4.効果的なコミュニケーションの実際	講義 ナーシングチャンネル	4H	
	5.コミュニケーション障害への対応 6.看護場面におけるコミュニケーション	講義 ナーシングチャンネル	3H	
	7.記録・報告 1）記録の目的・種類・方法 2）報告の目的・種類・方法	講義	2H	
	8.安全を守る技術 1）看護における安全とは 2）リスクマネージメントとは 3）ヒューマンエラー4）看護上の事故防止について	講義	2H	
	9.感染防御に必要な基礎知識	講義	3H	
	1）進入経路の遮断 （1）隔離法とガウンテクニック　（2）手洗い	講義・演習	3H	
	2）感染防御技術（1）無菌操作（鑷子、綿球、手袋）	講義・演習	2H	
	10.学習支援 1)看護の教育機能　2)学習支援の基本 3)学習支援の対象と領域　4)学習支援の進め方	講義 グループワーク プレゼンテーション	3H 2H	
評 価 方 法	筆記試験		1H	

テ キ ス ト	系統看護学講座　専門分野 基礎看護学[2] 基礎看護技術Ⅰ(医学書院) 系統看護学講座　専門分野 基礎看護学[3] 基礎看護技術Ⅱ(医学書院)
参 考 文 献	川村 治子著　『医療安全ワークブック』　（医学書院）吉田 哲著　『人を知る私を知る』　看護の科学者 E．ウィーディンバック著　『コミュニケーション』　（日本看護協会出版会） M．シェネバート著　『ナースのためのアサーティブトレーニング』　（医学書院）

担当教員からのメッセージ

看護の基礎となる技術と知識になります。意識して取り組んでいきましょう。

2025 年

科　目　名	環境・活動と休息の看護方法論	単位数	1	時 間 数	30
担 当 教 員	専任教員	実務経験	有	履修年次	1 年
科目の概要	対象の生活を整える技術を学ぶ科目である。対象の生活を整える技術のうち診療の補助技術を含まない環境を整える技術、活動と休息を助ける技術を学ぶ。				
学 習 目 標	1. 日常生活援助技術の概要が分かる 2. 療養環境の構成要素が分かり、模擬患者の病床の整備ができる 3. 活動と休息の意義が分かり、活動と休息の援助方法がわかる 4. 模擬患者を安楽な体位に整えること、車椅子とストレッチャーを使って移動することができる				

授 業 計 画	学習内容	授業方法	時間	担当
	1.日常生活援助技術とは 1） 日常生活援助技術とは 2） 日常生活援助技術における安全	講義	1H	専任教員
	2.療養環境 1） 療養環境を構成する要素 (1)物理・化学的環境　(2)人的環境 2） 快適な生活環境の条件　3)ベッドメーキング (1)シーツのたたみ方 (2)オープンベッド (3)作り直しのベッド 4)基本的な病床の整備	講義 演習 動画	10H	
	・「病床の整備について考えてみる」	シミュレーション演習	3H	
	3.活動と休息 1） 活動について　2） 休息について 3） 活動と休息への援助　（体位変換） 4） 移動の方法（移乗・移送） (1)車椅子　(2)ストレッチャー、ベッド搬送	講義 演習 動画	11H	
	4.苦痛の緩和・安楽確保の技術 1） 安楽な体位（体位保持）	講義 演習	1H	
	5.まとめ 1） 臥床患者のいるシーツ交換（2 人で介助） 2） 臥床患者の車椅子移動	演習 （協同学習）	4H	

評 価 方 法	・筆記試験
テ キ ス ト	・系統看護学講座　専門分野　基礎看護学[2]　基礎看護技術Ⅰ（医学書院） ・系統看護学講座　専門分野　基礎看護学[3]　基礎看護技術Ⅱ（医学書院）
参 考 文 献	・岡崎美智子著　『看護技術～その手順と根拠』　メヂカルフレンド社 ・岡庭豊（発行者）『看護技術がみえる①』メディックメディア

担当教員からのメッセージ

演習が始まる前に教科書、参考文献、動画を活用し、方法・手順を調べ、実際にやってみて演習に臨みましょう。

2025 年

科　目　名	清潔の看護方法論	単位数	1	時 間 数	30
担 当 教 員	専任教員	実務経験	有	履修年次	1 年
科目の概要	対象の生活を整える技術を学ぶ科目である。対象の生活を整える技術のうち診療の補助技術を含まない身体の清潔の援助技術、衣生活での援助技術を学ぶ。				
学 習 目 標	1. 清潔の意義が分かり、清潔の援助方法がわかる 1)模擬患者の全身清拭と洗髪ができる 2) 入浴・シャワー浴・陰部・口腔・手足の清潔援助の方法がわかる 3) 整容の援助の方法がわかる 2. 衣生活の意義が分かり、模擬患者の寝衣交換ができる				

授 業 計 画	学習内容	授業方法	時間	担当
	1.清潔 1) 清拭の目的、方法 2) 臥床患者の全身清拭の援助方法 3) 他者への触れ方（タッチング）	講義 演習 技術チェック	2H 3H 4H	専任教員
	4) 洗髪の目的・適応	講義	2H	
	5) ケリーパットを使用した洗髪の援助方法	演習 技術チェック	3H 4H	
	6) 入浴、シャワー浴の目的と方法 陰部洗浄の目的と方法	講義 グループワーク	1H	
	7) 手浴・足浴の目的と方法 8) 整容	演習 グループワーク	5H	
	2.衣生活 1)衣服の意義 2)病衣の条件 3)衣服の着脱を助ける援助方法 (1)患者の寝衣交換	講義 演習 技術チェック	1H 2H 2H	
評 価 方 法	筆記試験　清潔・清拭他　：55 点 洗髪　：30 点 衣生活　：15 点		1H	

テ キ ス ト	系統看護学講座　専門分野 基礎看護学[3]　基礎看護技術Ⅱ　（医学書院）
参 考 文 献	看護技術がみえる１　メディクメディア

担当教員からのメッセージ

演習が始まる前に、教科書、参考書、動画などを使い技術の手順を確認し、まとめておいてください。演習後は、振り返りをして次に繋げるようにしていきましょう。

技術チェックでは自身の技術を磨いて、手順を完璧にしてから挑むようにしましょう。

2025 年

科　目　名	食生活の看護方法論	単位数	1	時 間 数	30
担 当 教 員	専任教員	実務経験	有	履修年次	1 年
科 目 の 概 要	対象の生活を整える技術のうち、診療の補助技術も含む「食」について学ぶ科目である。対象者が健康的かつ安全で快適な食行動がとれるよう、栄養状態、摂取能力、食欲、食に関する認識・行動についてアセスメントする必要がある。また、治療上望ましい食習慣の獲得に向けて援助していく方法を学ぶ。				
学 習 目 標	1. 食生活の意義を理解し、援助方法を習得できる				

授 業 計 画	学習内容	授業方法	時間	担当
	1. 食事援助の基礎知識 1)栄養状態および摂食能力、食欲や食に対する認識のアセスメント 2)医療施設で提供される食事の種類と形態	講義 グループワーク 事例検討	4H	専任教員
	2. 食事摂取の介助 1)援助の基礎知識 2)援助の実際	講義 グループワーク 演習 動画視聴	8H	
	3. 摂食・嚥下訓練 1)援助の基礎知識 2)援助の実際	講義 事例検討	3H	
	4. 非経口的栄養摂取の実際 1)経管栄養法 2)中心静脈栄養法	講義 演習 動画視聴	8H	
	5. 食事指導法	講義 グループワーク 事例検討	5H	
	筆記試験	終講試験	1H	
	振り返り		1H	

評 価 方 法	筆記試験
テ キ ス ト	系統看護学講座 専門分野 基礎看護学[3] 基礎看護技術Ⅱ （医学書院） 系統看護学講座　専門基礎分野　人体の構造と機能[1] 解剖生理学　（医学書院）
参 考 文 献	厚生労働省：日本人の食事摂取基準 看護が見える　基礎看護技術 vol. Ⅰ ナーシングチャンネル

担当教員からのメッセージ

「食べる」という意義を理解し、安全な援助を提供するために、知識と根拠に基づいた技術を身につけましょう。

2025 年

科　目　名	排泄の看護方法論	単位数	1	時 間 数	30
担 当 教 員	専任教員	実務経験	有	履修年次	1 年
科目の概要	この科目は、対象者の生活を整える技術のうち、対象者の状態をアセスメントし、排泄の自立に向けての援助を学ぶ。また、診療の補助技術である導尿や浣腸においては、安全の意義と法的責任の内容を教授し、正しい知識のもと、根拠に基づいた技術を提供できるように学習する。排泄の意義、排尿・排便のメカニズムなどの基礎知識を確認し、自然排泄ができるような援助技術、自然排泄ができない場合の援助技術についても教授していく。				
学 習 目 標	1. 排泄の意義を理解し、援助方法を習得できる				

授 業 計 画	学習内容	授業方法	時間	担当
	1.　排尿・排便のメカニズム 2. 排泄に関するアセスメントとは	講義 小テスト	1H	専任教員
	3. 排泄の観察の視点 4. 排泄習慣の確立のための援助 5. 環境調整	講義	1H	
	6. 排尿・排便の介助 1)排泄器具・設備　2)トイレでの排泄介助	講義・動画	2H	
	3)ポータブルトイレでの排泄介助	演習・講義	3H	
	4)便器・尿器のあて方	演習・講義	3H	
	5)オムツのあて方・陰部の保清	演習	3H	
	7. 排泄障害を持つ患者への援助 1)診察の補助技術としての処置 2)主な排尿障害の種類と要因 3)排尿を助ける援助方法	講義・動画	2H	
	(1)導尿または膀胱留置カテーテルの挿入	演習	4H	
	(2)膀胱留置カテーテルの管理	演習	2H	
	4)主な排便障害の種類と要因 5)排便を助ける援助方法	講義・動画	2H	
	(1)浣腸	演習	3H	
	(2)摘便	演習	2H	
	8. 排泄の意義	講義	1H	
評 価 方 法	筆記試験		1H	

テ キ ス ト	･系統看護学講座 専門分野　基礎看護学[3] 基礎看護技術Ⅱ　（医学書院） ・系統看護学講座 専門基礎分野　　人体の構造と機能[1] 解剖生理学　（医学書院） ･系統看護学講座 専門分野　老年看護学　（医学書院）
参 考 文 献	岡庭豊(発行者)『看護技術がみえる①』（メディックメディア）ナーシングチャンネル

担当教員からのメッセージ

　患者さんに安全・安楽な技術を提供するために、知識に基づいた技術をみにつけましょう。演習が始まる前に教科書・動画を活用し、手順・方法・根拠について調べましょう。

2025 年

科 目 名	フィジカルアセスメントの看護方法論	単位数	1	時 間 数	30
担当教員	専任教員	実務経験	有	履修年次	1 年
科目の概要	対象の身体状況を把握するための技術を学ぶ科目である。フィジカルアセスメントの意義と概要を理解し、生命活動の指標となる値の示す意味を理解する。				
学 習 目 標	1. ヘルスアセスメントの概要がわかる。 2. 呼吸、脈拍、血圧、体温の測定ができ、測定結果の意味することがわかる 3. 胸腹部のフィジカルアセスメントを理解し、正常呼吸音と腸蠕動音が聴診できる 4. 骨筋系・神経系のフィジカルアセスメントについてわかる 5. 基本的な身体計測の方法がわかる 6. 罨法の目的と方法がわかり、適切に罨法が準備・施行できる				

	学習内容	授業方法	時間	担当
授 業 計 画	1. ヘルスアセスメントの概要 1）ヘルスアセスメントとは 2）フィジカルアセスメントに必要な技術	講義 動画視聴	2H	専任教員
	2. バイタルサインの観察とアセスメント 1）バイタルサインとは 2）意識・体温 (1)意識状態のアセスメントと瞳孔反射(2)体温の正常と異常、測定方法	講義 動画視聴 小テスト	2H	
	3）脈拍・呼吸・血圧 (1)脈拍の正常と異常 (2)脈拍測定の部位と方法 (3)呼吸の正常と異常、呼吸の測定方法 (4)血圧の正常と異常(5)血圧のメカニズム、測定方法	講義 動画視聴 小テスト	2H 2H	
	4)バイタルサイン測定 (1)アネロイド血圧計での測定方法(2)バイタルサインの測定方法	演習	3H	
	4)実技試験オリエンテーション		1H	
	3. 胸腹部の観察とアセスメント 1)呼吸器系・循環器系の観察 (1)正常な心音、循環の異常(2)呼吸音と胸部の視診、聴診、打診、触診 2)腹部の観察 (1)腹部の視診、触診、聴診、打診(2)身体計測(身長・体重・腹囲の計測の意義と方法)	講義 動画視聴 小テスト	3H 2H	
	3)胸腹部のフィジカルアセスメント (1)呼吸音の聴診部位と手技(2)腸蠕動音の聴診、触診、腹囲測定	演習	3H	
	4. 筋・骨格系・神経系のアセスメント 1)ROM・MMT 2)錐体路・小脳機能・反射 5. 皮膚・感覚器のアセスメントと罨法 1)皮膚・感覚器の観察 2)罨法の目的と種類・禁忌	講義 動画視聴	3H	
	3)罨法の施行方法と留意点	GW、演習	3H	
評 価 方 法	筆記試験 実技試験		1H 3H	

テ キ ス ト	系統看護学講座 専門分野 基礎看護学[2][3] 基礎看護技術ⅠⅡ （医学書院）
参考文献	看護がみえる③ フィジカルアセスメント（メディックメディア）

2025 年

科　目　名	与薬の看護方法論	単位数	1	時 間 数	30
担 当 教 員	専任教員	実務経験	有	履修年次	2 年
科目の概要	疾病の診断や治療については医師が中心的な役割を担当するが、看護師は健康に問題のある人々への援助の方法として、医師の行う診療や治療行為の介助をするとともに、その指示や了解のもとに検査や治療に携わる。ここでは与薬の知識と技術を理解する。				
学 習 目 標	1. 診療・検査における看護師の役割がわかる 2. 薬物療法が理解できる。 3. 与薬の技術がわかる。 4. 注射法の基礎技術がわかる 5. 薬剤の管理がわかる 6. 輸血の管理がわかる				

授 業 計 画	学習内容	授業方法	時間	担当
	1. 診療・検査における看護師の役割がわかる 2. 薬物療法が理解できる。 1）薬物療法の意義　与薬の基礎知識　与薬の方法	講義 視覚教材	1H	専任教員
	3. 与薬の技術がわかる 1）内服薬の投与 2）経皮・外用薬の投与	演習 講義 視覚教材	2H 3H	
	4. 注射法の基礎技術がわかる 1）皮下注射		2H 3H	
	2）筋肉内注射		2H 3H	
	3）点滴静脈内注射 静脈確保・点滴静脈内注射と管理		3H 2H 4H	
	5. 薬剤の管理がわかる 1）毒薬・劇薬・麻薬・血液製剤・抗がん剤の管理 6. 輸血の管理がわかる		2H 2H	
評 価 方 法	筆記試験		1H	

テ キ ス ト	系統看護学講座　専門分野　基礎看護学[3] 基礎看護技術Ⅱ　（医学書院）
参 考 文 献	技術がみえる　（メディカ出版）

担当教員からのメッセージ

診療の補助である与薬技術は知識と技術が必要となります。演習が中心となりますので、各自、文献、動画による手順、注意事項などの確認し、準備を十分して臨んでください。1 回 1 回の授業を大切にしていきましょう。

2025 年

科　目　名	検査・一次救命の看護方法論	単位数	1	時 間 数	30
担 当 教 員	専任教員　病院看護師　臨床工学技士	実務経験	有	履修年次	2 年
科目の概要	疾病の診断や治療については医師が中心的な役割を担当するが、看護師は健康に問題のある人々への援助の方法として、医師の行う診療や治療行為の介助をするとともに、その指示や了解のもとに検査や治療に携わる。ここでは、医療安全の視点から、検査や治療に伴う技術を学ぶ。				
学 習 目 標	1. 診療・検査における看護師の役割がわかる 2. 検体検査・生体検査が理解できる。 3. 救急状況における患者の看護が分かり、一時救命法が取得できる。 4. 創傷処置の基本がわかる。 5. 医療機器の取り扱いがわかる。 6. 医療安全の視点から患者の安全確保ができる。				

授 業 計 画	学習内容	授業方法	時間	担当
	1.　症状・生体機能管理技術 1）検査基礎知識　2）検体検査・生体検査 3）正確な検査を行うための患者の援助 4）薬剤・放射線暴露防止	講義 グループワーク	8Ｈ	専任教員
	2. 検体検査と検体の取り扱い 1）検体の取り扱い（血液、尿など） 2）針刺し事故防止・対応 3）感染性廃棄物の取り扱い 4）静脈血採血	講義 3H	6Ｈ	
	上記 1）～4）の演習（静脈血採血を主にその他演習を行う）	演習 3H		
	3. 救命救急処置技術 1）緊急時の応援要請 2）BLS3）止血法	講義 3H	7Ｈ	病院看護師
	上記 1）～3）の演習	演習 4H		
	4.創傷管理技術 1）創傷処置（創洗浄・創保護・包帯法・ドレーン類の挿入部の処置）の基本的知識	講義 3H	6Ｈ	専任教員
	包帯法、創保護の演習	演習 3H		
	5.医療機器の取り扱い 1）人工呼吸器、心電図モニター、輸液ポンプ、シリンジポンプなど	講義 演習	2Ｈ	臨床工学技士
評 価 方 法	筆記試験		1Ｈ	
テ キ ス ト	・系統看護学講座　専門分野　基礎看護学[2]　基礎看護技術Ⅰ　（医学書院） ・系統看護学講座　専門分野　基礎看護学[3]　基礎看護技術Ⅱ　（医学書院）			
参 考 文 献				

担当教員からのメッセージ

演習前に文献、動画を活用して、方法、注意事項を確認し十分な準備をして臨んでください。

2025 年

科　目　名	看護過程	単位数	1	時 間 数	30
担 当 教 員	専任教員	実務経験	有	履修年次	1 年
科目の概要	看護過程とは、対象の健康問題を看護の立場から系統的に判断し、解決するために計画を立てて援助を実践し評価する過程をいう。看護実践に必要な看護過程の方法についての理論と実際を理解し、個々の対象者に適応できる問題解決能力・思考能力の基礎を身につける。				
学 習 目 標	1. 看護過程の概要がわかる 2. 看護の展開方法がわかる 3. 事例の対象の看護が展開できる				

	学習内容	授業方法	時間	担当
授 業 計 画	1. 看護過程の概要 2. 看護の展開方法 1) アセスメント過程①病像の情報分類	視聴覚教材 事例課題 講義 演習	2H	専任教員
	②病像の解釈・分析・まとめ		2H	
	③生活像の解釈・分析・まとめ		2H	
	④社会像の解釈・分析・まとめ		2H	
	⑤関連図・全体像		2H	
	2) 計画・立案の過程 ①目標　②問題点　③具体策		2H	
	3) 実施の過程　　4) 評価の過程		2H	
	3. 事例の対象の看護の展開 1)看護を展開するための必要な知識の確認	TBL まとめ	2H	
	4.事例患者の立案看護計画の立案 5.具体策の実施 6.実施・評価・修正・まとめ、リフレクション	事例個人ワーク グループワーク 演習 個人ワーク グループワーク まとめ	4H 4H 2H 1H 1H	
	筆記試験		1H	
	まとめ		1H	
評 価 方 法	①　TBL　20 点 ②　個人の看護計画　10 点③グループの看護計画 10 点 ④　実施～リフレクション 10 点⑤　筆記試験　　50 点			
テ キ ス ト	当校の看護過程の小冊子			
参 考 文 献	看護過程が見える　メディックメディア病気が見える　メディックメディア 基礎看護技術Ⅰ　医学書院看護形態機能論・看護病態論・各看護学概論のテキスト・授業資料			

担当教員からのメッセージ

看護過程は技術です。したがって、トレーニングして身に着けるものです。これを身につけると、対象を全人的にとらえることができます。また、考える看護師になることができます。

2025 年

科　目　名	臨床看護総論	単位数	1	時 間 数	30
担 当 教 員	専任教員	実務経験	有	履修年次	1 年

科目の概要	初めて患者を受け持って日常生活援助を実践する基礎看護学実習Ⅱにつなげるための科目である。これまで学んだことを統合して実習で使えるようにする。事例課題の情報を分析し、模擬患者に必要な看護実践ができることを目指す。
学 習 目 標	1. 事例に必要なフィジカルイグザムの項目があげられる 2. フィジカルイグザムを正しく実践できる 3. フィジカルイグザムに必要なコミュニケーション技術を実践できる 4. フィジカルアセスメントができる 5. 必要な援助を実践できる 6. 自己の技術を振り返ることができる

	学習内容	授業方法	時間	担当
授 業 計 画	1. オリエンテーション 2. 練習事例のアセスメント	講義	1H	専任教員
		個人学習	2H	
		グループ学習	1H	
	3. 練習事例の展開 1)教員によるデモンストレーションと解説 2)振り返り	解説	1H	
		個人学習	1H	
		グループ学習	2H	
	4. 演習事例のアセスメント	個人学習	3H	
		グループ学習	2H	
	5. 演習事例の展開	グループ練習	2H	
		個人練習	3H	
		評価演習	3H	
	6.アセスメント・結果・考察・振り返り	個人学習	3H	
		グループ学習	2H	
		解説	1H	
		レポート	2H	
		まとめ	1H	

評 価 方 法	評価演習場面　50 点　レポート　　50 点
テ キ ス ト	統計看護学講座 専門分野 基礎看護学[2] 基礎看護技術Ⅰ　(医学書院)
参 考 文 献	看護形態機能論・看護病態論のテキスト授業資料 看護過程冊子 看護師のための文書ノート 井部俊子(日本看護協会出版会) 病気が見えるシリーズ

担当教員からのメッセージ

シミュレーターや友人を活用して技術を学んできました。生身の人間かつ目上の人に、実際に行うことにより技術のレベルアップを図ります。自信を持って実習に臨めるよう励みましょう。