

2部

フィールド フィールド
現場から現場へ



限られた時間で最大の学びを

通信教育部福祉心理学科卒業生

今 城 知 見

はじめに

はじめまして。私は2022年10月に47歳で福祉心理学科へ3年次編入し、2024年9月に卒業しました。

在学中、家族の転勤や親の入院といった予想外の出来事に遭遇し、心身ともに過酷な時期もありましたが2年間で卒業することができました。私が入学当初から決めていた事は、「限られた時間の中で最大限学び、2年間で卒業する」ということでした。そのためにどのような工夫をしたのか・どのようなことを意識していたのかをお伝えしたいと思います。

具体的な勉強方法および工夫したこと

①無理・我慢・極度の努力はしない

これらをしてしまうと、自分の場合、体調を崩すなど何かしら問題が生じるのです。ですから、これらをしなくて済むような自分に合う方法を考えました。結果として時間割引率を意識し、できるだけ勉強に前倒しで取り組むようにしました。とはいっても、現実には自分が立てたスケジュール通りに進めることは極めて難しいものです（②へ続く）。

②自分が決めたスケジュール通りに進まないことを前提に、ずらせない期限だけは厳守する

私の場合2週間に1通くらいのペースでレポートを作成する計画を立てましたが、なかなかその通りには進みませんでした。理由は様々です。仕事の都合や他のスケジュールとの重複、そしてどうしてもやる気になれない、など。それでもできるときにちょっとでもいいからやる（例：3分で

いいからテキストを見る、15分だけオンデマンド授業を視聴する、など）を積み重ねることで余裕を作ることができたと思います。

③とりあえず2割の理解度で良いので、5倍のスピードで進める

苦手そうだと感じる科目に関しては、課題が求めていることと、テキストの該当箇所を早めに確認し、目を通すようにしました。こういう科目は数回テキストを読んだだけで理解できるようになるとは思わず、今は理解できなくても、後になってわかることはいくらでもあると考えるようにし、できるだけ抵抗を持たないようにしました。

また、レポート課題が何を求めているのかわからないと感じる科目もいくつかありました。私の場合は課題とテキストの該当箇所を何度も読み返しているうちにだんだん理解できるようになりました。

私は在学中には使用しませんでした。今であればChatGPTを活用するのも1つの手だと思います。例えば、難しい専門用語等があった場合、ChatGPTに「〇〇について小学生でもわかるように説明してください」と入力すれば非常にわかりやすく説明してもらえます。その説明をもとに自分の理解を深めていくという方法もあるかと思います。

④優先順位を決める

例えばレポートなら期限を優先させるのか、もしくは質を優先させるのかなど。こだわりだすときりがないので、時に満足できる仕上がりには至っていなくても提出せざるを得ないこともありました。

学ぶ目的を明確にし、できることとできないこと、やることとやらないことをはっきりさせ、目的から外れるような部分は時に諦めることも必要でした。

⑤会場スクーリングでは些細な事でも先生に質問する

先生方はその分野でのプロフェッショナルです。そういった方々に直接質問できる機会はめったにないと思いましたが、疑問に感じたことはほとんど質問しました。さすが専門家です、深く掘り下げた質問をしても

きっちり答えてくださいます。また「質問をする」という行為自体からも学び取れることがいくつかありました。

⑥毎月開催されているTFU実学臨床研究セミナーを受講する

ここでは「実学」という言葉についてハッとさせられました。「実学」とは学んで終わりではなく、学んだことが何につながっていくのか・どう生かすのか、という意味だそうです。これからの自分に必要なことはこの概念だと気づかされました。

このセミナーでは、毎回異なるテーマで様々な福祉の現場やそこで活躍する人々の話を聞くことができます。自分の知らなかった世界に触れ、新たな視点や気づきを得たり、それぞれの分野での課題などを知ることができます。視野が広がり、知識がつながるという貴重な経験ができました。

最 後 に

福祉大で学んだことで私は卒業後にタイミングよくチャンスを掴むことができました。兼ねてから希望していた児童福祉の分野に仕事の軸足を移すことができたのです。会場スクーリングでは、学問や研究に情熱を持っている幾人かの素晴らしい先生に出会えたことが学生生活の中で有意義だったことの一つです（スクーリング中に涙が出そうになるくらい感激した授業もありました）。そういった先生たちから学んだことは、今の私の仕事に確実に生かすことができています。人生を変えるきっかけとなった2年間でした。

在学中の皆様も様々な事情をお持ちの方がいらっしゃると思います。思うように進まず、時には、勉強どころではない、と感じることもあるかもしれません。その時々でご自分にとっての最適なペースは変わってくると思います。ご自分のペースで学び、福祉大での学生生活が豊かで実り多いものになりますようお願いしております。