

2部

フィールド フィールド
現場から現場へ



通信教育部での学び

OB MESSAGE

通信教育部社会福祉学科卒業生 **森 千香子**

はじめに

専業主婦10年目、福祉職未経験の私が、東北福祉大学通信教育部で学びたいと決意したとき、入学する条件として家族と約束したことが2つありました。1つは必ず編入から2年間で卒業すること、もう1つは精神保健福祉士の国家試験に必ず合格することでした。在学中は何度も諦めかけた2つの約束でしたが、いつも親身になってアドバイスしていただいた大学関係の方々、そしてスクーリングで出会い、時には厳しく励まし合った友人たち、そして家族の応援などにより、無事に約束を果たすことができました。これから実習を迎える方々にとって、私の経験が少しでもお役に立つことがあればと執筆させていただきました。

実習に向けて

通信教育の場合、私のように福祉職未経験の学生もいれば、何十年も福祉職に携わり知識や経験が十分にありながら、さらなる勉強のために実習を行う学生など、いろいろな方がいると思います。私は実習前のオリエンテーションにて、正直に経験のなさから来る不安を話してみました。すると「福祉職の経験がないのであれば、ぜひ新鮮な視点で実習をし、気づいたことは逆に私たちに教えてください。」との言葉をいただきました。そのことで、無理な背伸びはせず、今の私にできる精一杯の実習をしようという勇気をいただきました。

実習の事前に取り組んでおく効果的だと感じたこととして、実習先の

制度や実際に行われているサービスや地域での役割等を詳しく調べておくこと、そして実習計画づくりに納得できるまで取り組み、自分の学びたい目標を明確化しておくことが挙げられます。これらにより、実習が一つのつながりを持って、より深く理解しやすくなり、限りある実習の時間を有効に利用することができるようになると思いました。

実習にて

実習は仙台にある就労継続支援B型で行いました。実習中、私はできる限り利用者の方々と行動を共にしました。作業、食事、レクリエーション、施設外就労、野菜の直売、休憩時間等、利用者の日常のペースを崩さないように少しずつ距離を埋めていきました。そして職員の方々はもちろんのこと、利用者の方々からも教えてもらおうという気持ちで接していたら、「昔からずーっといたみたいね。」と言われるほど、私の存在も受け入れてもらうことができました。

その他に心がけたのは、職員の方々が実際にどのように支援をしているかを注意深く観察することです。視線や声の調子、行動等、わずかな変化も見逃さないように集中し、真似てみました。そして気づいたことや疑問点はメモを取るように習慣づけました。このメモは、実習記録を書くときにとても有効でした。

実習記録については、巡回指導の先生からいただいた忘れられない一言があります。

「美しい実習記録を書くために実習をしてはいけない。荒削りの短い文章でもいい。実習は心で感じなさい。」

この一言で、苦手だった実習記録を自分の言葉で書けるようになり、実習中の自分の心の動きや揺れにも、より敏感になることができました。

そして、実習を通じ実習生の心構えとして大切だと気づいたことがあり

ます。それは自分の過ちに気づいたときは隠そうとせずに、すぐに職員の方へ報告・連絡・相談するということです。そうすることで、職員の方々とのより強固な信頼関係が築かれ、結果自分が安心した気持ちでのびのびと実習することができることを実感しました。

迎えた実習最終日、「支援は誠意を持って接し続けることで、やっと始まることができる。実習の終了は終わりではなく始まりである」ことを教えていただきました。

終わりに

共に学んだ友人たちは卒業後、PSW(精神保健福祉士)、グループホームの世話人、福祉施設の児童指導員など福祉職の道で、少しだけ歳をとった新人として生き生きと活躍中です。通信教育部で学んだことを誇りに働いており、その姿は以前にも増し一段と逞しく感じます。

私自身は福島からの避難生活もやっと1年半経過しました。出口の見えない真っ暗なトンネルの中を、ただやっと歩いているような1年でした。だからこそ、通信教育部での勉強は、たった一つの道しるべのように、私の心を支えてくれるものでもありました。福島は現在も見えない放射線と戦っています。見えないからこそ、心は至る所に見せてきます。また不安を口にするのもめっきり減ってきました。それはもはや話すことすら辛いことなので、心を固くしているように私は感じます。私は今後福島へ帰り、この大学で学んだことを生かし、福島の復興へ携わっていきたいと思っています。

最後になりましたが、東北福祉大学通信教育部で学べたことを心から感謝いたします。本当に充実した2年間となりました。ありがとうございました。

社会福祉士・精神保健福祉士国家試験合格体験記

5/18の「特講・社会福祉学5・6(社福・精保国家試験対策講義)」において、OBから体験談を話していただきました。ぜひご参考にしてみてください。

通信教育部社会福祉学科卒業生 大宮 潤

私は、今年1月に行われた社会福祉士及び精神保健福祉士の国家試験を同時受験し、おかげさまで両方とも合格することができました。そこで、今回の国家試験に向けての勉強について、自分なりに振り返ってみたいと思います。

1. 勉強の基本的な方針

昨年を振り返ってみると、この時期は国家試験を受験するという実感はまだありませんでした。また、当初は精神保健福祉士の実習が7月に予定されていたため、実習後の8月から勉強を始めれば何とかなるだろうと、甘く考えていました。ところが、震災の影響で予定されていた実習先での実習ができなくなり、新たに別の実習先を探さなければならなくなりました。その結果、国家試験直前の11月初旬から12月初旬に実習を行うことになったため、それを踏まえ勉強方法について真剣に考えました。

私の場合、社会福祉士と精神保健福祉士のダブル受験のため、勉強しなければならない科目も多く、また、確保できる勉強時間も限られています。そこで、まずは社会福祉士と精神保健福祉士の過去問題を購入して解いてみて、自分なりに以下のように分析してみました。

- (1) 国家試験問題は、①常識や自分の体験を基に判断すれば解けるもの、②テキストやレポート等で学んだ内容で、勉強すれば解けるもの、③見たことも聞いたこともなく、深く勉強しないと解けないもの、に大まかに分けられる。
- (2) 社会福祉士も精神保健福祉士も、合格点の目安は全体の約6割の得点である。ということは、難しい問題や解けない問題を4割入れてある。つまり、4割解けなくても合格できる。
- (3) 深い勉強をしないと解けない問題は、解けなくてかまわない。また、あいまいな知識を果てしなく広げても、国家試験合格の役には立たない。

これらを踏まえ、国家試験合格に向けて、基本的な知識を完璧に「理解して」覚えること、を基本的な方針として勉強をすることにしました。

2. 勉強のスケジュールと方法

震災の影響で実習の予定が変更になったため、実習開始の11月初旬までに6割以上の得点が取れる実力をつけることを目標に、勉強のスケジュールを立てました。

(1) 6月から8月

この時期は、基本的な知識を完璧に理解して覚えることを目標にしました。基本的な知識を「理解して」一度はしっかり覚える。そうすると、細かい部分は忘れてしまっても、一度しっかり覚えることで基本的な知識の全体像が頭に入ります。一度しっかり覚えた知識を背景にした「基本的な知識の全体像」はあまり忘れることはないですし、一見して知らないような言葉や知識、新しい用語や普段出題されないような問題を解く上で役に立ちます。

参考書については、私の場合は図や表、グラフなどを使ったものの方が勉強しやすいので、共通科目と社福の専門科目については中央法規の社会福祉士国家ナビと、メディックメディアのQB社会福祉士国家試験過去問題解説を利用しました。また、精神保健福祉士の専門科目については、問題の項目ごとに問題がまとめてあり勉強しやすかったため、kumi出版の「精神保健福祉士過去問題集」を利用しました。

日々の勉強については、勉強時間よりもページ数や問題数など、その日に勉強する範囲を決めてノートにまとめたり、マーキングして専門のシートで隠して穴埋め式にして、インプットとアウトプットを繰り返して覚えるようにしました。また、ノートにまとめる際はすべてボールペンを使用し、色分けしながら書いたり、勉強中はガムを噛んだり、時には勉強する場所を変えたりと、自分なりに集中できるように、眠くならないよう工夫してみました。

(2) 9月から10月

この時期は、実践力・応用力をつけることを目標にしました。問題の解き方や解く際の考え方等の実践力・応用力をつけるために、模擬問題集や模擬試験に取り組みました。社会福祉士・精神保健福祉士とも、模擬問題は中央法規とkumi出版の模擬問題集を使用し、模擬試験はそれぞれ3回ずつ受けました。間違えた問題については、解説を読んで理解すること、そして、選択肢の文章の間違いを直して正しい文章にできるようになるまで何度も繰り返して勉強しました。また、会場模擬試験を受けて会場の雰囲気や時間配分など、本番に向けたシミュレーションも行いました。このようにして、一度しっかり覚えた知識を背景にした「基本的な知識の全体像」と自分の体験や常識等を活用しながら、繰り返したくさんの問題を解くことにより、社会福祉士も精神保健福祉士も実習前までに6割以上の得点を取れるようになりま

した。

(3) 11月初旬から12月初旬（実習中）

実習中、平日は実習に集中し、土日に基本的な知識の復習と覚え直しを行いました。私は精神科病院で実習を行いました。実習を通してこれまで勉強してきた知識を実際の現場で学ぶことができたことは幸いでした。

(4) 実習終了から国試まで

この時期は、勉強の総復習です。これまで勉強してきた内容を、何度も繰り返して徹底的に覚え直しを行いました。特に、覚えさえすれば正解できる内容については、ひたすら暗記しました。また、土日を使って本番当日のタイムスケジュールで勉強するなど、つねに試験当日を意識しながらの毎日でした。試験が近づけば近づくほど不安も大きくなっていきましたが、不安や緊張は合格するための準備ができたという証拠でもあります。不安や緊張を感じたならば、ぜひ自信を持って下さい。この時期は、自分の努力を信じることで、そして何より体調の管理が大事です。

3. 不安だったこと、心配だったこと

試験勉強について、まずはどうやって勉強したらいいのか、どんな参考書を使えばいいのか、不安に思っていました。この国家試験は、約6割の得点で合格できる試験であり、全問をすらすらと解けるような知識や勉強方法はありません。そこで、勉強方法については、前述したように過去問題を解いて自分なりに分析した結果、基本的な知識を完璧に「理解して」覚えることを徹底しました。迷いや不安もありましたが、自分を信じ、自分のやり方が正しいと自分に言い聞かせながら勉強しました。

参考書については、各出版社とも内容に大きな違いはないため、いろいろ比較してみて自分にとって使いやすいかどうかには尽きると思います。私の場合は図や表などが多いもの、項目ごとに問題がまとまっているものが使いやすいかったため、そのような参考書を選択し使用しました。ワークブックや一問一答のようなものが使いやすい人もあると思うので、最終的には他人がどうこうではなく、自分が使いやすいものを選択し、それを信じて徹底的に理解して覚えることだと思います。自分で選択した参考書が一番の味方になります。

勉強していると、他人の勉強方法や他人の使っている参考書等のことが気になるものです。また、インターネット等を見れば多くの情報が氾濫しています。私は、他人は他人、自分は自分と割り切るようにして、ネット等はいっさい見ませんでした。もし見る場合でも、これらの情報を参考程度に知るのしかまわらないと思いますが、それに対して過度に反応したり、振り回されたりせず、最後まで自分を信じることが大事です。不安なのはみんな同じです。

4. やる気が出ないとき

1月末の国家試験まで、長い道のりです。時間がとれない、体調が良くない、とても疲れている、勉強をしたくないなど、勉強のできない日や、やる気の起きない日があるのは当然ですし、むしろそれが普通です。私は、やる気が出ないときは全くやりませんでした。やる気が出ない、集中できないときにただ予定をこなすだけの勉強をしても意味がありません。限られた時間を有効に使うためにも、勉強を忘れて思い切って気分転換すること、上手にリフレッシュすることも大切です。気分転換を図り、やる気を出すための方法としては、特講や会場模擬、出版社等が実施している受験対策講座を受けてみることも効果的です。私もモチベーションを高めるために、そういった機会を利用しました。

5. 国家試験を受験して感じたこと、必要な心構え

- (1) 試験会場では自分以外の周りの人はみんな頭が良く見え、参考書等も他人が使っているものが良く見えた。⇒他人も自分を見て同じように感じているはずだと思い、とにかく目の前の試験に集中しました。
- (2) 試験問題を見て、新しい用語や普段出題されないような問題、知らない言葉や選択肢が出ていて、正直かなり焦った。⇒基本的な知識や常識を活用すれば合格点が取れるように国家試験は作られており、自信を持って解答できる問題はそんなに多くないことを頭に入れて取り組みました。5つの選択肢の文すべてをよく読むと、知らない用語が何を意味しているのかの見当がつく場合もあり、それを手がかりに常識的に判断して食い下がることで、すぐにあきらめてしまった人と差がつけられます。また、福祉の大きな流れをわかっているだけで、正誤がある程度推測できますし、時代状況を考えてみると、問われている問題の正誤がある程度判断できます。それでも歯が立たない問題は、いつまでもこだわらずに見切りをつけて次へ進みました。
- (3) まだ時間があるのに早く退出する人がいて焦ってしまった。⇒早く退出する人は解き終わった人ではなく、試験をあきらめた人であると思って、気にせずに試験に集中できました。
- (4) 社会福祉士試験も精神保健福祉士試験も、合格ラインを超えるような勉強ができていても、ほとんどの問題は正誤の判断がはっきりとつけられないまま霧の中をさまようような状態で解いていくことになります。そういう問題なのだとは自覚すること、そして、そのような状態で解いた問題でも、一定の勉強をしていれば合格ラインを超すことができます。一度しっかり覚えた知識を背景にした「基本的な知識の全体像」と自分の体験、常識的な判断を活用し、あきらめずに最後まで食い下がるのが大事です。「自分はやるだけ

やった」と自分に言い聞かせること、そして、これまで勉強してきた財産と、あとは「常識」をフルに活用して、開き直ってベストを尽くすことが大切といえます。

6. 最後に

この国家試験は競争試験ではないので、勉強の仕方と自分の努力次第で、誰もが合格できる試験です。私は、このような考え方とスケジュールで勉強し、社会福祉士及び精神保健福祉士の国家試験ではどちらも7割を超える得点を取ることができました。私は、「今回とりあえず受けてみる」「次回また頑張ればいい」という気持ちはいっさい持たず、最初に受験する今回がいちばんモチベーションも高く、最も合格に近いと信じ、最後の最後まであきらめずに、食い下がりました。そしてなによりも、不合格になってまた勉強の日々が続くのは嫌なので必死に頑張りました。

国家試験合格により人生が変わることもあります。私は今回の国家試験に合格したことにより、転職することができました。自分の力を信じて、「絶対に受かってみせる」という決意を持って努力すれば、必ず合格できます。試験勉強は自分自身との戦いです。笑顔の春を迎えられるように、ぜひ頑張ってください。

スクーリング・アンケートから

アンケートから授業の感想を抜粋しました。紙数の関係ですべてを掲載できませんが、他にもさまざまなご感想をいただいています。ありがとうございます。

福祉心理学

- ・今回の講義で特に強調していた「徘徊」について。今まで徘徊について意味もなくしているのだと思っていたが、目的を持って、しかも目的が達成できずに歩き続けているということがわかり、せつない思いながらも、その人自身に何ができるのかを考えることができた。
- ・「生きがい」の中に「思い出」というのがあった。大津波の被災者として合点がいった。高齢の母を抱え仮設住宅にいますが、今日の講義内容をかみしめながら、母や仮設にいる高齢者の方に接したいと思う。
- ・高齢者の生きがいについて、“思い出”の中でその時に生きている生きがいを感じるというところに、いろいろ考えさせられました。それを支えにして生きている高齢者に、今を生きる生きがいがあればと思います。
- ・今まで言葉にできなかった「反社会的生きがい」について講義の中でそれもあるということを認識し、相手を理解していくことに活用できると思えた。
- ・心理学の視点を学ぶと、福祉援助に思っていた以上の効果があるのがわかった。
- ・私は老健施設で介護士をしており、今回の高齢者についての講義内容はとてもわかりやすかった。ひとりひとりの幸せのために、QOLの向上のための学問である福祉心理学についてもっと学びたいと感じた。
- ・人というものを理解することで、許容範囲がふえ、相手を認めてあげることができるのではないかと改めて勉強になりました。反社会的生きがいも、否定するのではなく認め、別のものへスライドさせるということ。悪の部分も必要なことが印象的でした。心理学をもっと勉強してみたいと思いました。