

# 1 部

学習サポート

# 12 / 12 ~ 1 / 31の各種申込締切一覧

通信教育部では各自のペースで学習していただくことを基本としておりますが、各種の申込みは下記の日程必着をお願いいたします。

## ■全学生に関連するもの

	提出物	締切日
1月科目修了試験	レポート・ 申込みハガキ	12月19日(水)
冬期スクーリングⅡ (1/12~2/3)	申込みハガキ	12月19日(水)
冬期スクーリングⅢ (2/9~2/24)	申込みハガキ	1月17日(木)
オンデマンド・スクーリング	TFUオンデマンド 画面上申込み	12月12日(水)正午 ほか本冊子 p. 48 表参照
特講・福祉心理学13 履修登録・スクーリング申込み	履修登録用紙	12月20日(木)

	受付日
<b>レポート</b> (レポートはいつ提出してもよいものですが、受付日の午前中到着分までについて、まとめて教員に依頼します。ひとつの提出目標として目安にしてみてください。)	12月13日(木) 12月21日(金) 1月4日(金) 1月15日(火) 1月24日(木) 1月31日(木)

## ■社会福祉援助技術演習・実習関連

	締 切 日	備 考
<p>★■社会福祉援助技術演習 A 2・3単位めレポート ◆社会福祉援助技術演習 I 2単位めレポート (スクーリング事後レポート)</p>	<p>6～8月受講者 →12月25日(火) 12月受講者 →1月21日(月)</p>	<p>『レポート課題集 2013(社会福祉編)』 「★■演習 A」 p. 131～136 「◆演習 I」 p. 188～192 + 『試験・スクー リング 情報ブッ ク2012』 p. 30～31</p>
<p>★■社会福祉援助技術演習 B 2・3単位めレポート ◆社会福祉援助技術演習 II 2単位めレポート (スクーリング事後レポート)</p>	<p>1月21日(月)</p>	<p>『レポート課題集 2013(社会福祉編)』 「★■演習 B」 p. 137～142 「◆演習 II」 p. 193～197 + 『試験・スクー リング 情報ブッ ク2012』 p. 34</p>
<p>◆社会福祉援助技術現場実習指導(事後) 課題3-① (実習事後レポート)</p>	<p>2/2 受講希望者 →1月11日(金)</p>	<p>『レポート課題集 2013(社会福祉編)』 「◆指導」 p. 198～200 「★■演習 C」 p. 143～148 + 『試験・スクー リング 情報ブッ ク2012』 p. 35, 37～39</p>

<p>★■社会福祉援助技術演習C (C-1+C-2) スクーリング受講申込み + 1・2単位めレポート (実習免除者・科目等履修生で の実習希望者)</p>	<p>2月受講希望者 →12月20日(木)</p>	<p>『レポート課題集 2013(社会福祉編)』 「◆指導」 p. 198～200 「★■演習C」 p. 143～148 + 『試験・スクー リング 情報ブッ ク2012』 p. 35, 37～39</p>
<p>★■社会福祉援助技術演習C 3単位めレポート</p>	<p>11～12月受講者 →1月7日(月) 2月受講希望者 →1月10日(木)</p>	

## ■精神保健福祉援助演習・実習関連

	締 切 日	備 考
<p>精神保健福祉援助演習 2単位めレポート</p>	<p>1月19日(土)※</p>	<p>『レポート課題集 2013(社会福祉編)』 p. 234～239</p>
<p>精神保健福祉援助実習 課題3-② (実習事後レポート)</p>	<p>2/2・3受講希望者 →1月16日(水)</p>	<p>『レポート課題集 2013(社会福祉編)』 p. 240～250</p>

※『レポート課題集2013(社会福祉編)』に記載の1/20から変更されています。

## ■教育実習・障害者(児)教育実習・介護実習関連

	締 切 日	備 考
<p>介護実習事前事後指導 スクーリング受講申込み</p>	<p>1/12～14受講希望者 →12月19日(水)</p>	
<p>介護実習事前事後指導 1単位めレポート (スクーリング事前レポート)</p>	<p>1/12～14受講希望者 →1月4日(金)</p>	<p>『レポート課題集 2013(心理・教職編)』 p. 157～164</p>

教育実習・障害者(児)教育実習誓約書・健康診断書（・個人調査票のコピー）提出	2月実習開始者 →12月15日(土) 3月実習開始者 →1月15日(火)	※事前指導受講済者のみ対象
障害者(児)教育実習の事前・事後指導事前指導スクーリング受講免除希望届	3月免除希望者 →12月25日(火)	『レポート課題集 2013(心理・教職編)』 p. 245～250

## ■その他

---

### ●心理学実験Ⅰ・Ⅱ

- ・単位認定レポート提出期限 12月24日(月)

### ●3月卒業希望者

- ・初回レポート提出期限 1月10日(木)

### ●転学科希望届提出締切（4月生のみ） 1月21日(月)

### ●卒業研究

- ・提出締切（社会福祉学科・社会教育学科のみ） 12月18日(火)
- ・提出締切（福祉心理学科のみ） 1月31日(木)

---

# 人間関係論スクーリングを終えて

---

教員 MESSAGE

助教 山口奈緒美

少し時間が空いてしまいましたが、人間関係論受講者のみなさん、2日間お疲れ様でした。今回の人間関係論では、今後開講予定のオンデマンドスクーリング用にビデオ録画を行っており、先日この録画を自分で見返してみました。自分の授業風景を客観的に見返すのは、とても直視しづらいもので、精神力を必要とする作業でしたが、改善点もいくつか見つかリ、有意義な作業でした。ここでは、受講を終えたみなさんにもぜひ振り返ってほしいと思うことを書きたいと思います。

## 1：講義内容を現実に当てはめる

---

講義では、人間関係の端緒や、関係開始から関係崩壊までを時系列的に論じた理論を複数ご紹介しました。また、人間関係に関連が強いトピック“受容と拒絶”や“認知的バイアス”についてご紹介しました。これらの知識を日常生活に持ち帰った中で、ふと、「あ、これは講義で聞いた状況が現実に起こっているな」と感じたり、「この人はこういう歪みが強いのかな」と思うことがあるでしょう。心理学は日々の生活における人々の心の働きや心のプロセスに焦点を当てた学問です。ということは、学んだことが日常生活のいたるところにあふれているともいえます。まずは、講義で学んだ内容が日常生活においてどのように再現されているのか、具体的に生じているその場面に気付いてほしいと思います。そして、今自分の目の前にいる人物が、あるいは、自分自身がどのような心のプロセス上にあるのかを、学んだ知識を使って自分なりに説明できることを目指していただきたいと思います。

## 2：主体的に現実に関わる

---

自分なりに現実の人々の心の働きが説明できるようになったら、次はもっと集中力をもって現実を観察してみましょう。注意深く観察すると、講義で学んだ知識と一致する現実のみが必ずしも自分の周りに存在しているというわけではないことにお気づきになると思います。その時の、「講義ではこのように学んだが実際は少し違う気がする…」、「知識を使って今おかれている現実を説明しようとしたけれど、知識内容とこの部分が上手く一致しない…」という素直な違和感を大切にしていきたいのです。なぜなら、この違和感こそが、理論や先行研究を洗練させる一つの大きなきっかけとなるからです。現在見出されている知見は、それが完全であるということではありません。さらなる発展や精緻化が求められるものばかりです。「研究者の人がああ言っているから」ではなく、「研究者がそう言っているでもここが違う」という感覚や視点をぜひみがいてください。そして、その違和感を解消するべく、ぜひご自分でも研究に取り組んでみてください。こうすることによって、学んだことをフィールドに持ち帰って当てはめるというだけではなく、フィールドで得たことを理論に還元してよりよい現実の説明を目指すという、まさに理想的なサイクルが生まれるのです。

大学で学んでいるだけではなく、現実社会の一員としての立場をお持ちのみなさんであればこそ、きっと有益な視点を研究の世界にもたらしけるのだらうと思います。

## 3：現実での問題を解決する

---

今回の講義では実に多くの実験や調査を紹介したので、その多さに辟易とされた方もいらっしゃるかもしれません。なぜここまで多くの実験をご

紹介したかという、「ある一つのことについて条件間で比較する」という考え方・見方を体得していただきたかったからです。この考え方を使えば、私たちの悩みを漠然としたものから整理されたものへと変えることができます。ただ漠然と何かに悩んでいたのでは解決策の糸口すら見つけれず、一体何に悩んでいるのか分からないけど悩んでいるという事態に陥ってしまいかねません。しかし、「○○がある条件では、○○がない条件よりも、△△が高い（低い）だろう」という仮説をたてたり、「○○の場合は、××の場合より□□が生じやすい」という仮説を立て、条件間での比較を自分なりに行いながら現実にも立ち向かうことができれば、混沌とした悩みが問題点の整理された悩みへと変化します。例えば、なぜあの人は私に攻撃的なのだろうか？という悩みについて、視点を明確にせず悩みに続けても何の解決も得られません。しかし、「あの人は、私にこういう不満を持っているから攻撃的なのではないか？」と視点を固定して考えることができれば、実際にそうなのかどうかを検討することができます。その考えられうる不満点を残したままその人と関わる場合と、考えられうる不満点をできるだけ解消してその人と関わる場合とで、その人の攻撃性の強さを比較してみるのです。その結果、自分の仮説が正しそうであればそれ相応の防御策が立てられるようになりますし、仮説が間違っていれば、また新たな仮説を立てて解決策を構築する一歩とすることができます。このように、漠然とした悩みを解決するためにも、自分なりの仮説を持ち、条件間で比較するという関わりかたが大切になると思うのです。

以上、今回のスクリーニングを終えての皆さまへの要望を書きましたが、みなさまに要望する以上、私もさらに現実を客観的に見つめ、またそれを理論にフィードバックすることができるよう、姿勢を正したいと思えます。学問を学び、それを活かし、それに貢献できるよう、お互いに頑張りましょう！



# 今から受験勉強に取り組まれる方へ

## ～社会福祉士・精神保健福祉士国家試験合格に向けて～

教員 MESSAGE

助教 小野 芳秀

平成24年度第25回社会福祉士国家試験（1/27）・第15回精神保健福祉士国家試験（1/26・27）まで残すところ7週間となりました。

受験生の皆さんは、これまで順調に学習を積み重ねてきた方、仕事や家事に忙しく未だ本格的な受験勉強に取り組んでいない方、勉強はしてきたけれども一体どれくらい身につけているのか不安を抱えている方、とそれぞれでしょう。

10月に開講された受験対策講義スクーリングのアンケートでも、「何か手を付けて良いか分からない」「不安を抱えている」「集中できない」「勉強時間が確保できない」といった声が寄せられました。後に述べさせていただきますが、私も受験を経験しましたので、そうした気持ちはとても良く分かります。「やらなければ」と思いつつも、いざやろうとしたら「やる気が起きない」「原因不明の偏頭痛が起きる」「やろうとした時に限って仕事が入る」方も少なからずいることでしょう。

### 受験勉強に王道なし

結局のところ、毎日コツコツと努力して時間をかけ、試験科目の各教科書の巻末にある索引の用語はすべて説明できるぐらいに知識を蓄えていくのが合格するための一番の近道です。楽をして合格しようとする事自体がそもそも間違いで、また、付け焼刃で覚えた知識は、すぐに消えてしまいます。国家試験の本来の目的は、どれだけ体系的に専門的知識が身についているかを測ることであり、その場限りの知識を測るものではないということです。

このことを踏まえたうえで、「諸事情によりこれから勉強に取り組む

方」, 「何から手をつけたら良いのか分からない方」を対象に, 残りの7週間に効率良く勉強していく方法について, 一例を紹介します。今からでも十分間に合います。過ぎ去った無為な時間のことは一先ず忘れ, 前向きにこれから成すべきことに取り組んでください。

## 合格基準を把握する

---

受験勉強は, 先ず敵(試験)を知ることから始まります。お手元の「社会福祉振興・試験センター」の『受験の手引』に記載されている合格基準は, 社会福祉士・精神保健福祉士とも基本的に共通で下記のとおりとなっています(社会福祉士・精神保健福祉士とも今年度の『受験の手引』p. 7参照)。

- (1) 問題の総得点の60%程度を基準として, 問題の難易度で補正した点数以上の得点の方
- (2) (1)を満たした方のうち, 試験科目18科目群(精神保健福祉士は16科目群)すべてにおいて得点のあった方

(1)にある“問題の難易度で補正した点数以上”とは, 実際に前回の試験の合格状況を見ると第24回社会福祉士国家試験が150点満点で合格得点81点以上(得点率54%), 第14回精神保健福祉士国家試験が156点満点で合格得点73点以上(得点率47%)となります。

精神保健福祉士国家試験は, 今年度の第15回からカリキュラム改正により共通科目に「障害者に対する支援と障害者自立支援制度」(本学開講科目「障害者福祉論」)が加わり163点満点となります。つまり「試験科目の全科目に得点があり, 総得点が半分以上取れば合格可能」ということで, ある科目が1問しか正答しなくても総得点が5割以上あれば合格できるということになります。この国家試験がいわゆる入試と異なる点は, 「受験者の上位から何人までが合格する」ではなく, 「一定の得点があればそ

れ以上の者は全員合格する」ということです。言い換えれば、最初から6割合格を目指して勉強しても良いということになります（実際には当然ながら満点を目指して試験に取り組み、結果的として6割で合格するということとなりますが…）。あとは「すべての科目に得点する（1科目でも0点だと不合格）」ことに注意しましょう。

## 試験科目を把握する

---

特にこれから勉強に取り組まれる方は、共通科目・専門科目がそれぞれ何科目あるのか把握する必要があります（意外と把握していない方もおられるのでは）。また、それぞれの科目のうち、どのような分野から出題されるのか、「社会福祉振興・試験センター」ホームページの「試験科目別出題基準」を参照するか、市販の参考書に一覧表で記載されていますので、ざっと目を通して確認しておきましょう。さらに科目別に何問出題されるかについて、過去問題集や予想問題集等から確認しておく必要があります。

前回の社会福祉士国家試験では、科目ごとに4・7・10・21問のいずれかで構成されていました。「就労支援サービス」「更生保護制度」は各4問ですが科目の構成としては1科目扱いで8問となり、どちらか一方に得点があれば0点科目にはなりません。「相談援助の理論と方法」は21問で、事例問題が最も多い科目になります。事例問題は落ち着いて取り組めば確実に得点が稼げるサービスポイントです。「現代社会と福祉」「地域福祉の理論と方法」「高齢者に対する支援と介護保険制度」は各10問、共通科目を含め残りの科目は各7問です。

精神保健福祉士の専門科目は「精神保健福祉の理論と相談援助の展開」が30問、「精神保健福祉に関する制度とサービス」が12問、「精神障害者の生活支援システム」が8問、残りの3科目は各10問になる予想です。精神保健福祉士の専門科目は各科目内の出題数が比較的多いことから、共通科

目において0点科目に気をつける必要があります。また、今年度受験される方は旧カリキュラムの科目構成のテキストを使用しているため、念のため新カリキュラムに対応した市販の参考書を1冊用意しておく和良好的でしょう。

## 試験時間を把握する

---

どれだけ知識があっても制限時間内に解答できなければ得点できません。今年度の両試験の問題数と試験時間は、1/26(土)に精神保健福祉士専門科目が80問で13時30分～15時50分の140分(2時間20分)、1/27(日)に共通科目が83問で10時～12時15分の135分(2時間15分)、社会福祉士専門科目が67問で13時45分～15時30分の105分(1時間45分)となっています。

## 問題に取り組む時間はどれくらいあるのか

---

解答にはマークシートにマークする作業が必要です。マーキングは、「1問解答するごとにマークする方法」と「一気にまとめてマークする方法」とに分かれます。1問解答する度にマークする前者の方法は思考が中断され、作業時間もかかり非効率です。ここでは問題の選択肢に○をつけて解答してからまとめてマークする後者の方法をお勧めします。マークミスのチェックも含めるとマーキングに要する時間はおよそ15～20分です。

前述の試験時間からマーキング時間(20分)を引くと、それぞれ1問にかけられる時間は次表のとおりです。

およそ1分20秒で1問を解答することになります。実際には長文の事例問題に時間がとられるためもっと短い時間で解答しなければなりません。そのためには、速く問題を読み、次々と正確に判断していくための訓練が必要です。

表：マーキングをまとめて行う場合の一問にかけられる解答時間

	共通科目	社会福祉士 専門科目	精神保健福祉士 専門科目
試験時間	135分	105分	140分
問題数	83問	67問	80問
マーキング時間(20分) を引いた試験時間	115分	85分	120分
1問の平均解答時間	83秒	76秒	90秒

誰にでも弱点科目があります。なかなか点数が取れない科目がどれなのか、試験本番までの限られた時間の中でその科目を特定し、重点的に最低1点でも得点できるよう補強していく必要があります。

## 6割得点を目指すための勉強法

今から市販の参考書を購入して最初から読んでいっても途中で時間切れになるのは「火を見るより明らか」です。一方、要点がコンパクトにまとめられた比較的薄い参考書であれば良いかという、それだけで広い出題範囲全体をカバーするには心もとないものがあります。では、どのような勉強をすればよいのか。それは本番の試験を想定し、制限時間内に市販の模擬問題集を解いて、何故間違ったのかしっかり振り返り（答え合わせ）をする作業を最低3セットは取り組むことです。以下、その具体的方法について説明します。

## 先ず準備するもの

### ①市販の「模擬問題集」

2～3,000円で本番の試験と同様の問題様式で、2～3回分が冊子になったものが売られています。各回の問題が切り離せるセパレートタイプもあります。解答は実際にマークシート（通常添付されています）方式で

行います。解説が丁寧なものを選びます。本番形式の問題集は2, 3社しかないので書店ですぐに見つかります。先に「模擬問題集」から手をつけ、解答するものがなくなったら次の段階として「過去問題集」に取り組みます。

## ②時間と環境の確保

前述のとおり実際の試験を想定して同数の問題を解くには、1時間45分～2時間20分の間、中断されず集中して解答する時間と環境の確保が必要です。解答中は電話等で中断されないよう、隔離された環境で行うのがベストです。解答後、なるべく間をあけずに答え合わせをして何故間違ったのか、問題と照らし合わせながらしっかり振り返りを行います。この作業に約2時間、共通科目と専門科目を分けて取り組むとそれぞれ合計4時間かかることになります。徐々に時間は短縮されますが、最初是一个の資格で1回分取り組むのに8時間は必要です。カレンダーを見れば週末や休日に取り組むとして、そう何回もできないことに気づかれることでしょう。合格はまとまった時間が取れる暮れと正月休みにどれだけできるかにかかっています。

## ③筆記用具、腕時計

試験本番は鉛筆で解答することになります。鉛筆3本と消しゴム、鉛筆削りは本番で使用するものを使用します。携帯電話の持ち込みは不可です。時間を確認するための腕時計も用意します。「気が散って集中できない方」にとっては、形から入ることで気持ちを切り替えることができます。また日程に都合がつけられれば、実際の試験時間帯に合わせて解くと、より気分的に臨場感が増します。

以上の準備が整えば、いよいよ実際に解いてみましょう。

## 問題に取り組む順番

---

約2時間の間集中し続けることは困難です。試験時間の中間や後半に集中力が低下することがあります。先にも述べたとおり事例問題は落ち着いて取り組みれば確実に点が取れる得点源です。試験がスタートしたら問題の落丁を確認しながら事例問題を確認し、比較的集中力が高い試験開始直後から解くことをお勧めします。

次に手を付けるのは苦手科目です。練習の初回の頃は自身でどれが苦手なのか把握できていないと思いますので回を重ねるごとに先に取り組むべき科目の順番を把握し、本番では0点科目をなくすことを優先して先に解く科目を決めておきます。事例問題をクリアして、一問でも苦手科目において自信のある解答ができれば、気持ちに余裕がでます。あとは一気に頭から解答していきます。

## 問題の解答作業

---

解答は、問題番号や選択肢（1～5）に「考えた足跡」を残しながら行きます。問題は「正しいもの」「適切なもの」「最も適切なもの」を「一つ選べ」となっています。先に述べたとおり1問にかける解答時間は約80秒です。6割得点で合格ですから、いつまでも分からない問題に取り組む必要はありません。問題を見てお上げの問題は問題番号に×を付けてひとまず捨てて次に行きます。見切る目安は10～40秒です。この時、明らかに間違っていると分かる選択肢があればその番号に×をつけておきます。また5択のうち2つまで絞られれば問題番号と2つの選択肢の番号に△をつけておくと、再度取り組み際、2択から考えられ効率的です。その場合も必ず解答はしなければならぬため△に重みを付けておくと（例えばより正しいと思われるのは△<sup>〃</sup>：ダッシュ等どれか一つを選んでおく）再度取り組みだ時に思考の再生が容易になり最初から考える手間が省けます。解

答に自信のあるものには問題番号に○を付けます。こうして一巡したら、問題番号に残した記号を確認して下記の優先順位で2順目に入ります。再度取り組んで選択肢に記号を付けるときは前の記号の左に付けます（×が二つあればより正答ではないと判断した目印になります）。

## 解答の優先順位

---

事例問題・苦手科目の解答後、

①すべて×の科目の問題（0点科目を防ぐ）

↓

②△の問題

↓

③×の問題

↓

④マーキング（マーキングの確認も含む）※この時点で残り20分が目安

↓

⑤再度見直し△や×の問題の見直し・確認

マーキングは慣れると5～10分で終わります。また、もう一度照合することを前提にマークするよりも確実に1回でマークする方が効率的です。

練習の最初のうちは制限時間を超えても気にせず、一通り解くのにどれくらいの時間がかかるのかを見るつもりで要した時間を記録します。2回め以降は徐々に制限時間を気にしながら解答します。練習のうちは×の問題も捨てて勘で答えようとせず、できるだけ正答を導くよう考え抜きます。それから答え合わせで何故間違ったのかをしっかりと復習します。赤ペンで問題に正しい数値や用語、人物と理論の組み合わせ問題であれば、矢印等で正しい組み合わせを図示するなどして、問題を見ればなぜ正しくな



いのが分かるように書き込んでいきます。この作業を丁寧に行うからこそ、回を重ねる度に少しずつ得点が上がって行くのです。問題を解くのは集中して速く考える訓練に過ぎず、「答え合わせによる振り返り」こそが重要です。「問題をただ解答しただけ」では、この作業を何度やろうと効果はありません。時間がなければ、問題番号に○を付けて正答した問題は、ざっと見るだけでも構いません。赤字の入った問題冊子は、本番直前の「これだけはやった」という自信につながります。

また、マークシートには正しい番号を赤でマークし、科目ごとに3/7等記入します。これでどの科目が苦手か、どの科目が安定して得点しているが分かります。得点率（正答数/問題数）も計算して次の目標を設定します。回を重ねるごとに徐々に点が上がるはずですから、やる気も同様に高まってきます。

マーキングの例を掲載いたしました。参考にしてみてください。

## マーキングの例

**高齢者に対する支援と介護保険制度**

問題 119 介護保険法が公布(平成9年12月17日)された時点での老人福祉法による高齢者福祉制度に関する次の記述のうち、正しいものを一つ選びなさい。

① 65歳以上の者についての養護老人ホームや特別養護老人ホームへの入所又は入所の委託の措置は、都道府県が採っていた。

② 特別養護老人ホームに入所又は入所の委託の措置が採られるのは、低所得の者に限られていた。

③ 特別養護老人ホームは、無料又は低額な料金で65歳以上の者を入所させ、常時の介護等を供与することを目的とする施設だった。

④ 養護老人ホームは、65歳以上の者であって、身体上若しくは精神上又は環境上の理由及び経済的理由により居宅での養護が困難な者を入所させた。

⑤ 65歳以上の者についての養護老人ホームや特別養護老人ホームへの入所又は入所の委託の措置に要する費用の8割は、国が負担していた。

※平成23年度 第24回社会福祉士国家試験専門科目の実際の問題冊子より転写

## 解答にあたって

---

国家試験の問題形式は（ ）に用語を記入するものではありません。選択肢の中に必ず正しい答えがあります。集中して問題に取り組み、知識として知らなくても解ける場合があります。制度と年号の組み合わせや、人物と理論の組み合わせ問題の場合、あるいは統計資料に基づく問題は一度でも目を通していなければ正答を導くのは困難です。普段のあいている時間に、参考書に目を通すことでより得点率は向上します。一連の解答作業を通して補強すべき弱点分野が明らかになりますので、3～4回取り組んだら、知識の補強作業も並行して行いながら本番を迎えてください。ただし、誤解を恐れずに述べれば、これまで紹介した練習（解答作業）をやればそれだけで十分合格は狙えます。

試験を翌日に控え、「あと2セットはやりたかった」「もっと早く取り組むべきだった」と悔やまれるかもしれませんが、その時にならないと実感できないものです（私もそうでした）。今すぐ取り組まれてください。

## 試験を楽しむ

---

試験の前日は、十分睡眠をとり翌日の試験に備えてください。精神保健福祉士国家試験の初日に会場で風邪をうつされることもあります。試験の数日前からマスクや手洗いによる予防を心がけ体調管理には十分注意してください。今の自分にとって最大限やれるだけのことはやって人事を尽くしたわけですから後は天命を待って、どんな問題が出題されるのか試験を楽しんでください。

## 私の受験体験

---

最後に私の受験体験について述べます。私は社会福祉士と精神保健福祉士の両方に合格するのに3年かかりました。

初回は試験の前々日ぐらいから徹夜して、市販の参考書の科目別チェック問題を全科目眺めてから受験に臨みました。結果は0点科目があり半分も得点できませんでした。膨大な出題範囲を前に何をしたらよいのかも分からず現実逃避して、気がついたら試験本番になり、選択問題であれば前日目を通した内容ぐらい思わせるだろうと見くびった結果でした。

翌年も気がついたら1月になっていました。「やらなければ」と思ってもどうしてもやる気が起きない。「では受けるな」ということですが、一度受けた以上引くに引けない状況になっていました。忘れもしないその年は1月8～10日に八巻幹夫先生の「精神科リハビリテーション学」のスクーリングがあり、昼食を取りながら相談させていただいたところ「過去問を2、3回解くだけでも違うよ」というアドバイスをいただきました。4日前頃から2試験分の「模擬問題集」を購入し、時間を測って解いてみて何故間違ったのか答え合わせをする作業を1試験3回分やってみました。結果、精神保健福祉士は何とか合格、社会福祉士は1点及びませんでした。アドバイスがなければ、諦めていたか、また効率の悪い方法であがっていたはずです。

3回目は社会福祉士の専門科目のみの受験でした。要領が分かったので、また4日前から「模擬問題集」を3回分解いて答え合わせをして臨み、何とかギリギリで合格できました。

幸か不幸か3回受験させていただいたおかげで合格する最低ラインの勉強方法を身につけることができました。もし、もう一度受けると言われれば、私は同じ方法で受験します。ただし、一連の解答作業をやり切れるかどうかという点において、リスクが高い方法であることは否めません。

敢えて自身の恥をさらし、ベテランの諸先生方のご批判を恐れず、これまで図々しく述べさせていただいたのは、「諦めてこれから先何もしないのであれば少しはましな方法がまだある」ことをお伝えしたかったからです。

今悩んでいる方がこれを読んで「いや自分はちゃんと勉強して受験に臨む」と奮起される方がいらっしやれば、それこそがまさに私の望むところ  
です。しかし、もはや時間がないのも事実です。どう取り組まれるかご自  
身で判断され、活用できる部分があればどれか一つでも参考にしていただ  
ければ幸いです。

今私は幸運にもスクールソーシャルワーカーとして資格を活かす機会に  
恵まれ、週1回、不登校や学業不振に悩む生徒たちの支援に関わらせてい  
ただいています。私のような人間でも少しは誰かの役に立っていると実感  
できるのも、資格を取れたからです。

国家試験に合格し資格を得る価値はあります。また、皆さんには全員に  
等しく合格する可能性があります。

あと残り7週間、せっかく受験する機会を得た訳ですから、これまで支  
えてくれた家族や自身の思いを無駄にしないよう勉強に取り組まれてくだ  
さい。2回も3回も受けるのは、私のようにこうして貴重な体験を人に語  
ること以外、時間と労力の無駄です。合格ラインギリギリでも合格は合格  
です。諦めず今から気持ちを切り替え、一回で合格されるよう勉強に取り  
組まれてください。

参考：

けあサポ

<http://www.caresapo.jp/shikaku/seishin/sokuhou/gokakuritsu.html>