

# 1 部

学習サポート

## 各種申込締切について

- 『試験・スクーリング情報ブック2017』にてご確認ください。
  - ・ p. 4～5→学年暦　・ p. 20～23→通信教育部カレンダー
  - ・ p. 38～41→社会福祉士　演習・実習科目関連締切等
  - ・ p. 42～44→精神保健福祉士　演習・実習科目関連締切等

## 11 / 6～12 / 10 の追加・変更点

- 高齢者福祉論　オンデマンド・スクーリング追加開講

担当 石附 敬先生　申込締切12/10

受講開始12/21　試験提出締切1/12　※詳細は5部参照

# 国家試験の合格に向けて… 笑って合格しましょう!!

講師 千葉 伸彦

国家試験に向けた勉強の調子はいかがでしょう。

お仕事や家事など、皆さんそれぞれのご事情を抱えての試験勉強だと思います。なかなか思ったように勉強が進まない、模擬試験で点数が伸びない、多くの悩みを抱えてらっしゃるのではないかと推測します。この文章を読んでいただき、気持ち新たに、試験勉強に取り組んでいただくようになることを期待しています。

さて、皆さんは国家試験の「合格のイメージ」はできていますでしょうか。合格発表日の「ヤッター!!合格したー」と自分自身が笑顔になっている姿をイメージできていますでしょうか。試験結果については、「合格する」という良いイメージを持ち続けることが大切だと思います。

まずは、試験の概要について、あらためて確認しましょう。当日の試験スケジュールは確認できていますでしょうか。試験日は、長い時間を集中しなければなりません。また、当日に配布される問題用紙は確認していますでしょうか。過去問題がアップ (<http://jaswe.jp/kokushiinfo.html>) されていますので、試験本番にどのような問題用紙が配布されるのかぜひご覧になってください。当日のイメージを作っておくことは、過度な緊張を予防する策にもなると思います。

皆さんが社会福祉士・精神保健福祉士の資格を取得する「目的」は何でしょうか。現在のお仕事での活用でしょうか。それとも今後、福祉のお仕事に就くためのステップでしょうか。「自分自身はなぜこの資格を取る

のか」、今一度ご確認をお願いします。そのことが明確になればなるほど、苦しい試験勉強も「覚悟」を持って乗り越えることができるはずで  
す。試験勉強は、小さな山を登り、そして降りる。次はちょっと大きい山  
をまた登り、また降りる…、この繰り返しです。国家試験当日に大きな山  
を登るための準備を日々しているのだとイメージしてください。

全国の通学生、通信生が置かれている環境は同様です。大学での勉強  
(レポート作成)、就職活動、家事、仕事、単位習得、卒業、試験勉強、国  
家試験受験……。それぞれが国家試験の合格を目指し、勉強しています。  
合否の差は何か…、要は「勉強するか、しないか」、それだけの違いだと  
思っています。

私自身も過去に国家試験の勉強を始めた際に、「二度と試験勉強をした  
くない」という気持ちがあったことを鮮明に覚えています。私の原動力  
は、「どうせ合格などできない」という周りからの声でした。悔しくもあ  
りましたが、自分自身の国試勉強の励みになりました。また、150点満点  
の試験ではありますが、約6割(90点以上)の正答があれば合格されると  
されています。そう言われると私も少し気が楽になった感覚がありまし  
た。

ただし、勉強方法は確立する必要があるかもしれません(例えば、1日  
に3科目を勉強し、次の日はまた3科目、この繰り返し。6日で全科目を  
勉強。7日目には、また同じサイクルを繰り返す。1日に過去問題を20問  
解答する。など)。1科目でも0点があれば、不合格となる試験ですの  
で、どの科目も万遍なく勉強していきましょう。

お仕事をしながらの受験勉強は時間との闘いかもしれません。通学生の  
ように、なかなか時間が取れないということもあるかもしれません。その

場合には勉強の「質」を上げるということを意識してはいかがでしょうか。この文章を皆さんが読んでいる頃には、国家試験まで残り〇〇日となっていることでしょうか。時間が足りませんので、今後は綺麗なノートを作ることはもう諦めましょう。過去問題集やワークブックに直接書き込む、書き込んだ用紙や付箋を貼る、その一冊があれば全てが網羅できるものを作ることもいいかもしれません。

また、その日に勉強（インプット）したことをアウトプットすることを繰り返すという方法もいかがでしょうか。例えば、児童虐待について勉強し、すぐにそれに関連する一問一答を解いてみる。正解すると達成感を感じることができます。

記憶の方法は、「書いて覚える、見て覚える、読んで覚える」、様々な方法があると思います（アナログのやり方ではありますが、家中に専門用語の貼り紙をして見る、ご家族の誰かに制度を説明する、制度について家族に読んでもらう、レコーダーに自分で録音して聞く、など）。また、SNSを利用できる方は電車やバスなどの移動時にツイッターの国試対策を眺める、日本ソーシャルワーク教育学校連盟の国家試験受験対策web講座の動画配信（<http://jaswe.jp/webkouza/kamokulist.html>）を視聴する、などの方法もあるかと思います。

お仕事がある場合には、スキマ時間をいかに有効に使うかがポイントです。30分早く起きて、ちょっと早く出勤して、昼食を早く切り上げて、帰宅する前、移動時間に…などと短い時間で集中して取り組むことも有効的です。

まさに、ありとあらゆることを使いこなし、工夫しながら、そして周りに協力してもらいながら合格を目指しましょう。

試験当日に向けてちょっとしたアドバイスを送ります。

試験日は寒い冬です。試験会場まで距離のある方は移動時間に余裕を持

ちましょう。また、会場内が寒い場合もありますので、一枚多く上着を持つ、カイロを持参するなど防寒対策を念のため準備しましょう。試験が始まると、周りの雰囲気飲み込まれそうになる感覚がありますが、そこは冷静に、深呼吸して解答を始めましょう。前後左右の人の筆圧が気になるという方もいますが大丈夫です、筆圧の強さで合格する訳ではありません。雑音を気にせず、自分の勉強した成果を存分に発揮してください。

試験当日まで残り数カ月、「覚悟」を決めて、本気で取り組みましょう！そして、常に合格することをイメージしましょうね。合格して、ご自身にぜひご褒美をあげてくださいね。皆さんの合格を祈念しております。