

# 2部

フィールド フィールド  
現場から現場へ

---

# 中年期の危機からの歩み

OB MESSAGE

通信教育部社会福祉学科 佐藤 浩子

## はじめに

私が東北福祉大学で学びのきっかけをいただいたのは、息子とお世話になった仙台市の子育て支援事業で、木村進先生の講座を受講したことからでした。当時のノートに「発達心理学」についてメモが残っており、いつか心理学を学んでみたいという想いがあったのでした。

しかし契機となったのはその16年後、震災前後に看護師として関わっていた母子保健の仕事で、話をもっと上手く聴けたならと必要性を感じてのことでした。仕事を乳幼児健診のアルバイトへと減らし、福祉心理学科に3年次編入学、卒業しました。そして更に精神疾患、障害のある方々にも配慮できる相談支援を目指して社会福祉学科に再入学、今春なんとか精神保健福祉士の資格を取得することができました。

以前の私は中年期の4代になり、「更年期だから」などと様々な言い訳をして過ごしてきました。しかし入学後は、反抗期の終わらない息子や夫、県外にいる後期高齢者の両親を日々心配しつつの中年期の危機からの歩みでしたが、大学での様々な学びがあったからこそ支えられた4年間であつたと、今は振り返っております。

## 国家試験を受ける方々へ

この私の拙い文章をお読みくださる方の中に受験勉強の只中、不安を抱えておられる方もおられると思います。この度国試前の寄稿の機会をいただき、使用参考書や勉強法は個人々人によって異なると思いますが、何かし

らお役に立つことがあればと願い、私の失敗談を含め寄稿いたします。

### ●使用した参考書、問題集

- ・精神保健福祉士国家試験問題集 中央法規
- ・レビューブック メディックメディア社
- ・社会福祉士合格教科書（共通科目ページのみ使用） 医学評論社
- ・福祉教科書 精神保健福祉士 完全合格テキスト 精神保健福祉士試験対策研究会
- ・受験対策web講座テキスト 日本ソーシャルワーク教育学校連盟
- ・阿部裕二先生の社会保障論、公的扶助論スクーリング資料など

### ●国試までの道のり

通信教育部の国試対策講義や月1回の模擬小テストの提出など、利用できるものは必ず参加、提出いたしました。私は10月半ばまで病院実習があったため、締め切りのあるレポートや卒業試験は実習前に終えました。そして指導者の方に恵まれた実習期間は実習に集中し、その期間にしか学べない内容について深めました。真摯に向き合ってくくださった指導者の方々の『実習記録』へのコメントは現在も働くうえでのお手本であり、今後も大事に振り返っていきたいと思っております。

模擬試験は10月に一度だけ受けましたが、0点科目ありの不合格点で「ここからどうしよう」と青くなったのが正直なところでした。そこで気持ちを仕切り直し、12月まで問題集を3回繰り返して、12月からは何度も間違える問題の解説、参考書を使い要点をノートに書き出して、一問一問見直しました。きれいなノート作りではなく、マス目のノートに定規なしで表などを書き、自分で読めて納得できる程度のものでしたが、年末まで懸命に取り組みました。1月からは生活時間や体調に配慮し、共通、専門科目をひと月でどのくらい復習できるか日割りで数えて、各科目を復習でき

るように計画しました。特に利用したのは「受験対策web講座」で、国試の出題傾向、要点が分かりやすく、何度も繰り返し学べる利点がありました。制度やサービスなど、関連のある科目はまとめて復習し、特に共通科目は0点にならないように見直しました。

しかし覚えきれない内容もあり、共通科目において分かりにくい点は参考書の図やポイントを小さめのノートに書き出して持ち歩き、国試まで確認し続けました。

### ●国試当日に向けて

あるテニス選手が、試合前に会場を下見してイメージトレーニングを欠かさないとことをテレビで拝見し、私も国試前に交通機関、時間等の確認をしながら会場の下見に行きました。また、緊張しないために当日は持ち物に十分に配慮し、開始直前長く感じられた待ち時間は、深呼吸をして過ごしました。驚いたこととして、試験終了時間よりかなり早い時間に退場する方も多いので、会場の雰囲気になれないことも大事かと思いました。平成30年度の国試は2月はじめのようですが大雪にならないように願っております。

### ●失敗談

試験前日の夜は普段どおりに休めましたが、2日目に向けての夜はほとんど眠ることができませんでした。その夜に限って、焦れば焦るほど眠れなかったのです。その時思い出したのは、以前『With』に寄稿して下さった先輩が一睡も出来なかったけれど試験に合格された体験談で、私も同じように頑張るしかないと開き直って朝を迎えました。駅まで息子が一緒に出かけてくれ、共通科目で1点の科目もありましたが、何とか無事試験が終われたことを今も幸いに思えます。

国試前のこの時期、不安や焦りを感じる方は、ご自身が真剣に取り組ま

れているからだの見方を変えてみてはと思います。それぞれの方々が今までお仕事や家事や介護等様々な制約の中、大学での学びを頑張られた積み重ねを信じて、「あせらず、あわてず、あきらめず」実力を発揮できますように心からお祈り申し上げます。

## おわりに

---

約2カ月前から私は産休代替の有期雇用職員として、精神科病院のソーシャルワーカーとして仕事をしております。5カ月間ハローワークで就活し、なかなか仕事が決まらず苦心した日々もありました。どん底の穴に落ちたかと思えたとき、穴の中から感じられたことは、社会の厳しさの中、このような私の年齢でも、公平に恵まれた東北福祉大学通信教育部の環境の中で学ばせていただいた有難さでした。これまでの歩みを、木村進先生はじめ熱心にご講義くださった多くの諸先生方、校舎移転にご尽力くださり4年間大変お世話になりました事務職員の方々、図書館職員の方々、遠方から集い年齢を問わず苦楽を共にした学友の方々に、心から感謝申し上げます。そして長い間見守ってくれた夫と、浪人時共に勉強し親の卒業式に来てくれた息子にも心から感謝して。

これから寒さの折、皆様方の益々のご健康とご繁栄を心からご祈念して、拙い体験記お読みくださり誠にありがとうございました。

## スクーリング・アンケートより(2)

アンケートより、スクーリング講義の感想を抜粋しました。

### ●ケアマネジメント論 高橋 誠一

- ・その人の持つ強さや力に着目し、それを引き出して活用していくというエンパワメント、ストレングスのケースマネジメント理論や実践はケアや支援だけでなく、子育てや教育現場などあらゆる日常の場面に応用し、役立てられるのではないかと感じた。

### ●社会福祉法制 菅原 好秀

- ・幅広い内容をわかり易く講義していただけたので、楽しく学ぶことができました。どの分野においても法律の改正があり、一つの分野だけを理解するのではなく、他分野の法改正なども把握する視点が重要であることを学びました。

### ●児童(・家庭)福祉論 君島 昌志

- ・自分の子どもに対しての接し方について考えさせられました。しつげと考えて行っていた行為が子どもにしたら心に傷として残っていないか、これまでの子育てを振り返り後悔や反省点に気づかされました。DVDを視聴し内容は衝撃的でしたが、想像するより現実を知れてとても勉強になりました。

### ●社会保障論 阿部 裕二

- ・自分で勉強しただけでは分からずにスクーリングを受け、先生の話を書くことで理解が深まりました。自分のこれからの生活にとっても重要な制度であると改めて感じました。

### ●保健医療サービス論 佐藤 英仁

- ・義務教育では学ぶ機会の少ない内容を学べたことは、とても参考になりました。これからのライフステージに今回学んだことを活かしていきたいと感じました。

### ●精神保健福祉の制度 菅原 好秀

- ・事例を用いながら、難しい専門用語もわかり易く説明してもらい理解しやすかったです。

### ●介護技術 後藤 美恵子

- ・ボディメカニクスの基本原則を学んだ上での介護技術をしていくことで、利用者の方を安全に安心感のある介護が提供できることを知りタイヘン勉強になりました。