

# 2部

フィールド フィールド  
現場から現場へ

---

# 精神保健福祉士国家試験への 取り組み

OB MESSAGE

通信教育部社会福祉学科卒業生 **坂本謙太郎**

## はじめに

私は2019年4月、通信教育部社会福祉学科に3年次編入学、2021年3月に卒業し同年精神保健福祉士の資格を取得することができました。現在58歳で入学以前からの精神科病院事務職を続けています。事務職とはいえ精神症状を訴える方との接点は多く、専門的な学習と精神保健福祉士の資格取得が今後の仕事に役立つと考えての入学でした。

これから精神保健福祉士の国試合格を目指す皆様の、多少なりともお役に立てればと思い、自らの国試対策をお伝えしたいと思います。

## 自分に合った勉強法を

国試合格にはテクニックが必要です。授業とは異なった対策、例えばテキストの選択、スマホやパソコンのアプリの活用、過去問対策などです。私の場合、テキスト類は過去問解説集とワークブック、国試ナビ（いずれも中央法規出版）だけに絞りました。国試ナビは寝る前に眺めるために活用しました。国試用にと購入した模擬問題集と過去問一問一答はほとんど使わずじまいでした。パソコンやスマホのアプリにも心を引かれましたが、書かないと残らない派の自分には合わないと早々に利用をあきらめました。結局一番効果があったのは「過去3年の過去問を3回こなすこと」であったかと思います。先生方も「秋からはマイノートの整備より過去問最低3回」とおっしゃっていました。授業のレポートで精いっぱいだった私は、幸い(?)にも授業以外のマイノートは作っておらず、「1月まで

の4ヶ月で過去3年の過去問3回」に国試対策の焦点を絞りました。

実際の試験問題は共通科目83問、専門科目80問、合計163問です。過去問3年分を残り4ヶ月で3回こなすとすれば、延べ1467問を120日でこなすことになり、1日当たり最低でも12問解いていかなければなりません。12問程度なら大したことないか、と思ったのも束の間。実際にやってみるとそう簡単にはいきません。解けない問題（膨大でした！）を調べるため、ワークブックへの書き込みと問題文を行ったり来たりしなければならぬからです。解けない問題に付箋を貼って、解けるようになったら付箋をはがす方法で進めたところ、あまりの付箋の多さに気絶しそうになりました。

また11月時点で未履修科目が8単位あったので、通常のオンデマンドやレポートと国試対策の時間配分が課題となりました。私は朝の集中力が高めだったので、朝5時から6時30分までの1時間半を過去問対策に充て、夜の数時間をオンデマンドとレポートに振り分けました。また、これだけでは12問消化に足りないため、職場の昼休み時間にも過去問に挑みました。カロリーメイトをかじりながら過去問を解く昼休みは、今となっては楽しい思い出です。

振り返れば、スマホアプリなどに頼らず、過去問解説に○×△をつけてワークブックで確認するという方法が自分には一番合っていたようです。自分に合った勉強法をなるべく早い段階で決定し、あとはひたすらこなすこと。これが国試合格への近道だと思います。

国試対策の自分流三種の神器が「耳栓」「足暖房」「朝コーヒー&朝チョコ」でした。耳栓は勉強中や移動中などに絶大な効果をもたらします。足暖房は眠気を防ぎ集中力を高めることができます。朝コーヒーは当たり前ですが、朝チョコ（カカオ72%）が意外に効果を発揮しました。脳は朝から糖分を欲するみたいですよ。

## 今からできること

---

国試まで約4ヶ月。ここからは実戦対策も重要になるかと思います。模擬小テストを履修されている方は、このテストに全力で取り組まれることをお勧めします。また、全国模試を何度か時間内で再解答してみるのも効果があります。1問にかけられる時間感覚を早い内に養っておけば、実戦で時間不足にならずに済みます。私は試験前日に全国模試の問題を解いて備えたのですが、それでも時間不足になってしまいました。

また、10月の全国統一模試の結果と過去問の取り組みから、現時点での自分の弱点が見えてくるかと思います。苦手分野の過去問を多めに解く等の対策をしておけば「0点科目は出さない」という自信につながります。

12月になると国試の受験票が届き、いよいよ感と焦りが一気に加速します。合格発表の際、自分の番号が一覧表（番号順のリストで発表）に載っていて、思わず「やったぞ！」と喜んでいる姿を想像してみてください。自己暗示は意外なほど効果があります。大学や厚労省のホームページには過去の合格者データが載っています。次年度の合格者データに自分が載っているとただで、なんだかワクワクしませんか？

試験当日、私は自宅の仏壇と近くの大神宮にお参りをして合格を祈念しました。家族から貰ったお守りもバッグに忍ばせました。まさしく困ったときの神頼みです。できることはやった。あとは運を天に任せよう、という気持ちでもありました。

試験会場では退室可能時間早々に退室する方がいて、もう終わったの？と一瞬焦ります。でもそうした方は、勉強が足りずに手も足も出ない方であると試験後に聞きました。どうかご自分のペースを乱さないで下さい。今までの努力は必ず報われますよ。

## 最後に

---

大半のスクーリングがオンデマンドに変更になるなど、初期のコロナ禍の影響は大変なものでした。楽しみにしていた4年次の現場実習は学内実習（オンライン授業）に変更となりました。残念ではありましたが、その内容は現場実習に勝るとも劣らない素晴らしいものでした。こうしたコロナ禍において、大変なご尽力をいただいた通信教育部の先生方、職員の皆様方には感謝の思いでいっぱいです。国試合格は自分一人の力では到底成し遂げることは出来なかったと今更ながら痛感しています。本当にありがとうございました。

国試まで残すところ数ヶ月。試験に臨まれる皆様のご健闘を心よりお祈り申し上げます。

