

# 2部

フィールド フィールド  
現場から現場へ

---

# 国家試験合格体験

## —とにかく諦めないで—

OB MESSAGE

通信教育部社会福祉学科卒業生 **渥美 誠子**

### はじめに

私は今年の3月に精神保健福祉士国家試験に合格し、8年間在籍した通信教育学部を卒業しました。

通信教育部に入学したのは、8年前に身近な人が病になったことがきっかけでした。その時初めて当事者や家族が抱える不安や悩みの深さを知り、精神保健福祉士という精神保健福祉分野のスペシャリストがいるのであれば、是非自分がその資格をとり、生涯にわたり何らかのかたちで関わって行きたいと考えたからです。

### スクーリング・レポート作成等の学習

自営業のため、私の普段の仕事は経理事務や人材管理など幅広い内容にわたり、今も1年を通して休みらしい休みはありません。入学当初から、仕事・家事・高齢の二人の母の世話・家族のことなど、「しなければならぬこと」が毎日山のようにありました。緊急性を要するもの、仕事に支障を来さないものなど、優先順位を付けて行動していると、日中の時間には殆どレポートを書く時間が取れなかったことから、入学後、長い間レポートを提出できない時期がありました。そうした生活を続けているうちに思い立って朝型に切り替えることにしました。夜は疲れていて頭も回らず眠くなるのでなるべく早く寝て、頭がスッキリしている早朝の4時・5時に起き、レポート作成やオンデマンド・スクーリングを視聴することにしました。早朝の学習時間は、私にとって仕事や雑務に追われることのない

い貴重な時間でした。効率良く集中して、気持ち良く勉強に取り組むことができ、実習中の実習記録の記入も、その後の国家試験の受験勉強も基本的に早朝の時間帯に行いました。

また、スクーリング受講に関しては、家族の健康状況などを考えると1カ月先のスクーリングにも参加できるかどうか見通しが立たない状態でしたが、教科書や参考文献を読むだけではなかなか理解が進まず、レポートが書き辛いという利点を活かし、可能な限りスクーリングを申込みようにして、スケジュール管理もスクーリング日程を優先させて予定を組むようにしました。

## 諦めかけた精神保健福祉士資格

---

初めは苦痛だったレポート作成も次第に「書くこと」に慣れ、知らなかったことを知り、理解を深めていくことの楽しさを感じながら早朝のレポート作成が日課のようになりました。また、入学当初には無かった別レポートの制度ができたことで単位が取り易くなりました。私にとって精神保健福祉士の資格取得の一番の壁は、何と言っても24日間という実習日数を日々の仕事に追われる中でいかに確保するかでした。在籍5年を過ぎた頃には、実習に行くための時間確保の目途が立たないまま、精神保健福祉士資格指定科目も演習と実習を残すのみとなりました。一時は、「せっかく東北福祉大学の通信教育部に入学したのだから、せめて今の仕事に役立つ“産業カウンセラー”の受験資格を取得して卒業しよう」と精神保健福祉士の受験資格取得は半ば諦めかけていました。

しかし、いつか必ず「なぜ、あの時にもう少し頑張らなかったのか」「頑張っていれば違った人生があったのではないのか」と後悔する日が来るように思え、「とにかく諦めず、できる所まで、少しでも前へ進んで行こう」と決心し、精神保健福祉援助演習を受講しました。演習に参加したことで

実習に向けての準備が具体的に進んで行きました。

## 精神保健福祉援助実習

---

50歳を過ぎてからの、人生初の異業種である福祉施設における実習は、私にとって正直勇気のいることでした。実習先機関は「就労継続B型事業所」と「就労移行支援事業所」を兼ね備えた事業所でした。私が実習で心掛けていたことは、「とにかく見ず知らずの未熟な学生を実習生として受け入れてくださった事業所様と利用者の方々に感謝の念をもって接すること」「学ばせて頂くという姿勢を常に忘れないこと」の2点でした。「果して自分に実習が務まるのだろうか」と、初めは極度に緊張して臨んだ実習でしたが、職員や利用者の方々から日常生活の場を通して多くのことを感じ、学ばせていただくことができました。利用者の皆さん一人おひとりのお顔は、実習から1年が過ぎた今でもはっきりと覚えています。

## 国家試験に向けて

---

「集中力がない」「記憶力がない」「体力がない」「日中勉強する時間や場所がない」という状況の中、受験年度の7月に実習を終えてから、国家試験の勉強を始めました。特講・社会福祉学6（精神保健福祉士国家試験受験対策講座A）を履修し、7月に大学から送付された第1回「模試小テスト」の問題には驚きました。どの問題をやってみても、とても難しく全く歯が立たなかったからです。「こんな問題誰が解るの?」と思わず口に出るほどでした。私が受験した年度は平成24年度に新カリキュラムに試験科目が変わって2年目にあたりました。旧カリキュラムで受験資格を得ていたため、新カリキュラムの受験科目に対応した「模擬小テスト」の内容は「見たことも聞いたこともない」ように感じました。

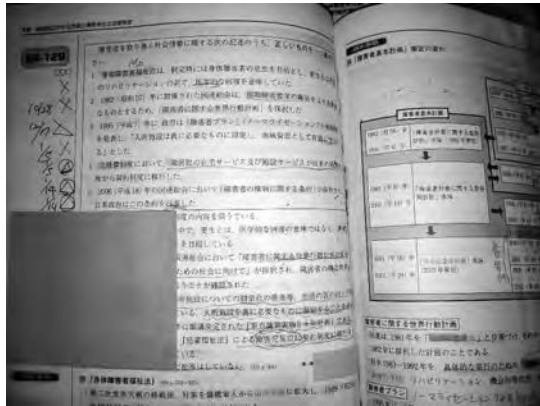
そこでまず、諸先生方が一様に薦められていた『過去問題集』に取り組むことにしました。私は、集中力がなく、飽き易いので、解答・解説に挿絵や図解が多く掲載されている『過去問題集』を選びました。精神保健福祉士専門科目は第11～15回の過去5年の国家試験の問題と解説が収録された久美出版の『精神保健福祉士国家試験 問題分析と受験対策 過去問題集【専門科目編】』、共通科目はメディック・メディアの『クエスチョン・バンク 社会福祉士国家試験問題解説』（共通科目の部分のみ使用）の2冊でした。外出の時は、常にその時取り組んでいる『過去問題集』を持ち歩き、1時間でも空いた時間があれば、市内にあらかじめ勉強し易い喫茶店をいくつか見つけておいて、そこでコーヒーを飲みながら過去問題に取り組みました。お店に迷惑がかからないよう、満席になった時には店を出るようにしました。

解説を読んでいて分からない専門用語があれば、「なるほど、そういうことか」と納得がいくまで事典やインターネットで調べ内容を理解するようにしました。例えば、法律名が出れば、その法律が“どの時代”の“どのような内容の法律か”を徹底的に調べました。

過去問題は、各問題に取り組む度に、問題を解いた日付と正解のときは○、不正解のときは×、偶然正解したときは○と△を重ねた記号を記録しました。

また、母親が体調を崩し、受験勉強のため仕事も遅れ気味になっていることもあり、「私には何年間も受験に費やしている時間はない、どうしても1回で合格したい」と思うようになりました。

試験1カ月前の12月末頃には、過去問題の取り組み回数も3～4回位になって、問題の冒頭についている印もだんだん×よりも○の方が多くなって行きました（写真参照）。



### 実際に使用した『過去問題集』

問題と解答・解説が同じページに掲載されているため、解答の部分を付箋で隠した。問題の横には取り組んだ回数と正否が記録され、5回印があれば5回取り組んだことになる。解答後、解説には適宜マーキングや書き込みを行い、「なぜ間違ったのか」を丁寧に振り返った。

## 対策講義・模擬試験の活用

大学で開催される国家試験受験対策講義には積極的に参加し「国家試験体験談」「模擬小テスト」「受験対策講座」を活用しました。特に、同じ社会人として国家試験の受験に臨まれた対策講座を担当された山本操里先生の受験対策講義は、実体験に基づいて分かり易く勉強の方法など、とても参考になる内容でした。

その他、専門科目は市販の対策講座DVD版(専門科目のみ)を購入し、共通科目は社団法人日本社会福祉士養成校協会のweb講座を集中力や体力がなく、机に向かう元気が出ない時に活用していました。

一般社団法人日本社会福祉士養成校協会・一般社団法人日本精神保健福祉士養成校協会が主催する全国模擬試験を東北福祉大学会場で受験しました。結果は「権利擁護と成年後見制度」(本学開講科目名「福祉法学」)が

0点でしたが、専門科目の成績順位は学内受験者中1位になることができ、これまでの勉強が無駄でなかったと自信を得ることができました。通信教育部と一緒に学び実習先も一緒だった友人の「必ず1回で合格する」という言葉が、共に挑戦する同志として励みになりました。

10月の対策講義での阿部正孝先生の「とにかく最後までやり抜いてください」というお言葉を日々、心の中で繰り返しながら勉強に取り組みました。

## 国家試験当日

---

11月頃から気管支炎を患い、試験の当日まで続きました。その間、仕事を休むことはありませんでした。

試験の前の晩は、人生で初めて緊張で眠れませんでした。国家試験を受けてみると、暗記した知識を問う問題よりも、どれだけ利用者の方の側に立って考えられるかを問う問題が中心のように感じました。社会人であったことが有利に働いたと思います。

## 精神保健福祉士として…

---

私が東北福祉大学通信教育部に入学したきっかけは、身近の人が病を抱えるというあまり幸運なこととは言えないことでしたが、その経験がいつか誰かの役に立つのではないかというかすかな希望となり、40代だった私の背中を押し大学へ向かわせました。そしてそのことが私の人生を変え、私に多くのものをもたらしてくれたように思います。

今後、自分ならではの視点で、どのような専門性をいかした支援ができるか模索中です。現在の仕事では、20代や若い世代のアルバイト従業員と関わる機会が多く、自分に自信をつけ自己肯定感を高めて、それぞれが将

来本当に目指す職業で働く際の様々なスキルを身につけていただくお手伝いできればと考えています。

文章を書くことに全く自信のない私ですが、勉強ができる環境や希望であった国家資格を取得する機会を与えてくださった東北福祉大学通信学部への恩返しのため、在籍している方の何かのお役に立つことができればと思い投稿させていただきました。

最後に実習の際は仕事の面で迷惑をかけてしまいました、「私らしい生き方」をいつも容認してしてくれる夫にこの紙面を借りて感謝の言葉を伝えたいと思います。