

国家試験合格体験記(社会福祉士)

通信教育部社会福祉学科卒業生 山本 晶子

実習そして事後指導スクーリングなどを終えた10月頃から、体調を崩してしまふ。回復後、第24～26回国家試験過去問3年分(メディックメディア社『QB(クエスチョンバンク)』)を1度解いた後に、中央法規の在宅模試を受験。答案マークシートを郵送し、1週間ほどで解答解説冊子が届く。自己採点の結果、6割に届かず。反省から、12月半ばころから過去問反復学習と並行し、この在宅模試の問題と解答解説を参考書(メディックメディア社の『RB(レビューブック)』)で見直し、丁寧におさらいする。

中央法規の在宅模試問題を一通りさらった後、東北福祉大学の模擬小テスト6回分をもう一度解き直し、解説冊子と『RB』でさらう。『RB』に足りない説明などは書きこむ。大学の模擬小テストなどは、マークシートの解答用紙をコピーしておき、本番の試験用に用意した鉛筆を使い、時間を計り、実際にマークしながら解いた。国家試験1週間前の日曜日、試験本番のタイムスケジュールと同じにして第27回国家試験を解く。結果、7割ほどの点数が取れ、少し自信がついた。

国家試験までの残り約1か月間は、1日に8時間程度の学習時間を確保した。カレンダーに勉強計画を書き込み、ギリギリの日程での取り組みではあったが、諦めや妥協はなかった。そして、週に1日は予備日として「何もしない日」を設けた。主に年末年始は家族が寝静まる夜中に勉強したが、試験1週間前からは生活スタイルを朝方に変えた。

「試験に合格して、こんな風になりたい自分」をイメージしながらの勉強。不思議と焦りもつらさもなかった。逆に楽しかった。

国家試験対策の書物は多く出回っているが、時間的に余裕もなかったし、あれこれ手を出さずに、『RB』『QB』のみの2冊に絞って学習をしたのもよかったのかもしれない。

過去問反復学習で使用した『QB』は、3年分が科目ごとになっているので、問題数のボリュームと自分のコンディションを踏まえて一日1～2科目を、解答解説部分を紙で隠しながら問題を解いた。1回目はピンク、2回目は水色、3回目は緑というように蛍光ペンで色分けしてチェックし、間違えた問題の解説部分には線を引いた。そして、次の日はその日の科目を解く前に、前日に解いた科目をもう一度やる。短期記憶から長期記憶に残るように意識しながら。同じところを間違えると蛍光ペンの色が重なるので、『RB』に戻って

見直す。

『RB』は、ほぼ漏れのない中央法規のワークブックに対して、足りないところを自分で書き込んで「作っていく」参考書であると思う。共通科目と専門科目が1冊にまとめられており、ちょうどいいサイズであるのもいい。こちらでも蛍光ペンの多色使いで、書き込みは同色のカラーボールペンで（中央法規在宅模試は濃いピンク、過去問は黄色、大学の模擬小テストは回数ごとにオレンジ、緑、濃い青、紫、黄緑、水色…、といったように）。何度も問われている箇所は色が重なるので、おのずと重要なところと見てわかる。直前に確認したいページにはオレンジ色の付箋、時間に余裕があったら見るページは水色の付箋を貼り、試験当日に持参した。

過去問反復学習と模擬小テストをやって気づいたことに、体調や、気温湿度などの環境を含めた自身のコンディションと、正答率の良し悪しはほぼリンクする。ただダラダラとやっていたり、集中力を欠いている時は、解答を見極める瞬発力が鈍かったりケアレスミスがあった。そんな時は気分転換してリセットした（この場合の気分転換は、それ自体に気が逸れてしまわないような、あくまでも「勉強に戻れる」ためのもの）。食事にも気を遣った。身体を冷やすものや、加熱調理されていない魚や貝類などは、試験勉強中から試験本番まではなるべく摂らないようにした。

結論として、あくまでも私的見解ではあるが、東北福祉大学でのレポート課題や科目修了試験、スクーリング、模擬小テストなどの学びと、社会福祉援助技術実習での予習や実際の現場における学びと反省、考察のうえでの記録。これらを総括すると、国家試験で5割5分くらいの正答率を得る実力は、学生生活を送る中でほぼ「既に」身につけている。国家試験で合格ラインとされる6割を、超えるくらいの、合否を分けるさらなるプラスアルファの得点は、過去問反復学習での問題慣れや解答に対する判断力や瞬発力、コンディション次第であると考えている。