

# 2部

フィールド フィールド  
現場から現場へ

---

---

# 資格取得と、その向こうにあるもの

---

OB MESSAGE

通信教育部社会福祉学科卒業生

山口沙奈絵

---

## 資格取得のきっかけ

---

私は大学中退の過去があり、もう1度学問したい、大学を卒業したいとの理由で、東北福祉大学の通信教育部に入学しました。初めて福祉を学ぶ中で、実際の福祉職にも関心を抱くようになりました。社会福祉士、精神保健福祉士とも、特性の違いはあるものの、福祉に携わる1人の人間として“人間”と向き合う視点は共通しています。東北福祉大学で幅広く学び、その後に活かしたいと思うようになり、2つの資格取得を目指しました。

## 国試に向けた取り組み

---

試験前年の8月頃から、国家試験に向けて勉強を始めました。最初に、どの時期までに何をしておくべきかを明確にしました。目標は12月までに、全教科の過去問3年分と、模試の復習を終えることでした。またW受験のため、社会福祉士の勉強に重点を置き、精神保健福祉士は、精神分野特有の病気、制度等、特徴のみに絞ることにしました。大学の実習課題を並行して実施しており、終了したのは11月だったため、国試だけの勉強に集中して取り組めるようになったのはこの頃でした。非常に短期間だったため、11、12月は必死に勉強しました。

具体的に使った参考書等は、過去問3年分、ワークブック、模試2つ、社養協web講座の動画と教本です。それ以外には手を出さず、それだけを繰り返しました。

まず、過去問3年分に取り組みました。正解か否かより、復習に重点を置くようにしました。解説の読み込み、選択肢がなぜ正解で、他は不正解なのかの理解に努めました。その際、ワークブックで都度調べ、不足部分は書き込みました。自分なりの辞書を作るような感じで進めました。同時に、芋づる式で問題に関連する部分の理解を深めていきました（例えば介護保険制度についての問題だったら、設問になっていなくても、介護保険制度の他の情報も目に入れる等）。そのため、1つの問題を終えるのに、最初は1時間程度かかることもありました。分からない問題が続いても、間違えてがっかりするより、復習してそれだけ新しい知識が得られているのだと、ポジティブに捉えるようにしました。

正解して見直し不要な問題には○、正解したが不安な問題には△、間違えた問題には×を付けていました。見直しを行い、最後には全て○になるよう、繰り返し問題を解きました。だいたい3巡目には、ほぼ○になっていました。この頃になると、1問に割く時間も10分程度と短くなっていました。

次に、模試は2つ利用しました。会場受験が日程的に厳しかったため、自宅で本番のように時間を計って行いました。最初に受けた10月の模試ではゼロ点科目もあり、正解率も5割程度でした。模試も過去問と同じように復習しました。

それから、社養協web講座は、短い時間の動画で要点を解説しており、最重要ポイントが端的に知れて大いに役立ちました。過去問等を利用した自分で調べる自発的な学習に疲れたり、気が乗らない時には、動画を流して受動的に勉強することで、気持ちの切り替えや、モチベーション維持もできました。

そして、勉強の際に最も心がけたのは、国家試験は、選択式で知っていれば解ける問題が多いため、暗記したり深く理解を深めるより、できるだけ多くの事柄を幅広く目に入れ、知っている、頭の片隅にある状態を目指

したことです。さらに、制度の成り立ち、改正等には、時代の流れや背景があるので、それを併せて確認し読み込むようにしました。それにより頭の中で整理され、全体像や、体系的な把握が出来ました。一見すると面倒くさそうですが、国家試験突破への近道になったのではないかと考えています。

## 国試直前と、試験当日にやったこと

---

国試直前の時期では、生活リズムを一定にし、体調管理に気を付けました。この時期は、試験範囲が広く終わりのない勉強に対し、不安感が強かったのを覚えています。自分のやってきたことに自信を持てるように、新しいものに取り組むのではなく、それまでやってきた内容の再確認に重点を置きました。特に、改正等があったり、今年は出そうだと言われているポイントの再確認、暗記が必要なものに集中して取り組みました（人名、制度、数値で最低限覚えなければならない箇所等）。また、自分が勉強してきて何度も間違えた問題、ワークブックで繰り返し調べたページの見直しも行いました。

そして国試当日は、朝からとても緊張したのを覚えています。試験開始までの待ち時間は、緊張するのは当たり前、それを楽しもうと自分に暗示をかけて心を落ち着かせていました。

国試では、名称や数値等を知っていなければ解けない問題もありますが、そうでない問題もあります。名前は知らなくても、福祉的な原理、原則、捉え方、常識、理屈が成り立っているかで、選択肢が絞れる、正解を見つけ出せる場合もありました。本番では、一見分からないと感じる設問があっても、諦めずに分からないからこそその視点で、納得できる選択肢を選んでみても良いのではないのでしょうか。そのような考え方で解答し正解できた問題が多くありました。

また、試験の限られた時間の中で、6割程度の正解を目指すため、分からない問題はキッパリ切り捨て、終わったら再度確認したい問題のみチェックし、見直しました。それでも悩んだ問題は、最後は自分の直感で選びました。試験の進め方、悩んだ設問の判断等は、事前に自分なりの方を決めておいても良いと思います。

## 在学中の心がけ

---

今年度国家試験を受験しない皆様も、現在受けている科目、スクーリングやレポートの取り組みが、後々の国家試験勉強の礎となるので、課題をクリアすればよいではなく、自分なりに考えを深め、向き合ってみても良いと思います。実際の国家試験の問題で、事例をはじめ“福祉”的な考え方、捉え方が身に付いていれば、解けるものも多くありました。日頃の出来事等にも、疑問を持って幅広く目を向けて見ることも役立つのではないかと思います。

## 合格・卒業・現在

---

国家試験に合格し、平成28年3月に無事卒業しました。何より私としては、大学での学び、実習等を通し、多面的に物事を捉え、考えを深めることの大切さを知り、多くの“気づき”を得て、“変化”に繋がったと思っています。

国試合格後には、社会福祉士、精神保健福祉士の資格、通信制大学だからこそその学びを認めていただき、縁あって、地域で精神障がいを中心として障がい分野の福祉事業を幅広く行う法人に就職しました。資格取得は通過点に過ぎませんが、自分の可能性を大いに広げてくれると実感しました。

今は支援者となり、初めての福祉現場で早6か月が過ぎました。戸惑いや迷いを多く感じつつも、刺激的な毎日を送っています。悩んだ時には、大学で学んだこと、理論、資格の専門性を振り返ることで、どうすべきなのかの根拠や方向性、動機付け等、自身での見直しや確認にも役立っています。今後は、私なりの次の目標に向け、一歩ずつ進んでゆこうと思っています（あんなにしんどかったレポート課題の山、実習、国家試験勉強を乗り越え卒業できたのだから！！と思うようにしています）。

最後に、国家試験が近い時期となり、不安や様々な想いを抱いている方も多いのではないのでしょうか。ともしんどい時だと思いますが、自分を信じて、今やれることをやる、その積み重ねが、きっと良い結果や、自分だけの過程、糧に繋がると思います。あと少し、体調に気を付け頑張ってください。