

# 2部

フィールド フィールド  
現場から現場へ

---

# 学びの歩み ～新型コロナを逆手に～

OB MESSAGE

通信教育部社会福祉学科卒業生 佐藤 研

## 自己紹介

はじめまして。卒業生の佐藤研と申します。今年で48歳になりました。私は2012年と2021年の2回入学しました。目的は社会福祉士と精神保健福祉士取得のためですが元々福祉の仕事に携わっておりました。経験年数が経つにつれ求められることが多種多様になり、正確な知識と技術を学びたいと思ったことと、人事異動で精神疾患や知的障害を抱える方々の支援者となったことから精神保健福祉の知識を深めてみたいと思ったのが動機です。今回このような機会をいただき皆様の学びの一助となればと思います私の経験などをお伝えしたいと思います。

## スクーリング受講とレポート作成

2021年の宮城県は新型コロナの緊急事態宣言やまん延防止重点措置が発出され、感染拡大防止の観点からほとんどの科目がオンデマンドやリモートによるスクーリングでした。学生同士や先生方との交流はウェブ上でしたが「これこそが通信教育の強み」とポジティブに捉えることにしました。学習計画として3年次編入の1年目はレポート作成とスクーリング受講に重点を置き、2年目は国家試験勉強に大半の時間を費やすことにしました。「1年目に履修登録した科目は2年目に繰り越さない」という強い気持ちがモチベーションの維持に役立ったと思います。とは言うものの1年目のレポート作成とスクーリング受講はかなりタイトなスケジュールで、1か月にレポート2～3本の作成とオンデマンドスクーリングの受講

など……。国家試験まで時間があることを踏まえて休日や夜間を中心にレポート作成に時間を費やしました。数をこなすためには教科書を読むだけでは行き詰まってしまうのでニュース番組や職場に届く行政通知、機関紙、職能団体のHPなどを参考資料として使えるものは何でも利用しました。不謹慎ですが当時のコロナ禍における医療・福祉従事者および当事者の苦悩や社会的課題はレポート材料として活用させていただきました。計画通り1年目に数をこなすことができたので2年目は時間と気持ちに余裕をもって国家試験の勉強に集中できたのだと思います。

## 国家試験対策

---

過去問題集を購入し取り組み始めたのが7月下旬です。朝4時半から6時半、試験の前日まで毎日欠かさず学習しました（元日は休んで2日に4時間）。過去問は3年分の試験問題が掲載されており、3年分を4回繰り返し不正解だった問題を解説集や国試ナビで徹底的に調べました。その他大学の国家試験受験対策講座を受講（オススメです。特に掲示板での先生や学生間の交流、愚痴など楽しかったですよ）し、就寝前の1時間を講義動画の視聴に充て、また、なかなか憶えられない事柄を裏紙に書き出しリビングや寝室、トイレの壁に貼り付けて食事や就寝前、排せつ時にも気軽に学習できるようにしました（コロナ禍で来客がほとんどなく幸いでした）。そして年が明けて試験まで残り1か月。特に気を付けたことは健康管理です。人込みを避けて、食事はしっかり加熱調理したものを食べて、睡眠時間を多めに取りました。試験日まで健康体が維持できるかドキドキでしたが何とか万全な体調で試験に臨めました。1問1分30秒のペースで消去法。迷ったら後回し。長文事例は鉛筆で事例文に下線を引きながらキーワードに○をつけて読み進めました。また正答を1つか2つを選択する問題文では解答ミスを防ぐため必ず「1つ」または「2つ」に○をつけ

ました。私の場合見直しを含めても残り時間はほとんどなく試験時間を目いっぱい使ったと思います。戦いを終えた自分へのささやかなご褒美として控えていたビールを仙台駅で購入しその場で飲み干しました。自宅に帰ってからは家族にこれまで協力してくれたことにお礼を言って私の国家試験対策は終わりました。

## 在学生の皆様へ

---

レポート作成、スクーリング受講、卒業、国家試験など皆様の状況は様々だと思います。「2時間勉強するのは大変だよ」と思いますよね。あたりまえですが1日は24時間です。24時間のうち2時間です。1/12の時間と考えれば案外楽ですよ。またレポートの参考材料は教科書だけではなく身近にたくさんあります。新聞記事、役所に置いている情報誌、ネットニュース等々材料に対して自分はどう感じたのか、課題は何かを考えるだけでも1/3程度は書けます。スクーリングの受講はモチベーションアップに有効です。そしてスクーリングが終わってレポートが返ってきたときは履修状況票を見てみてください。卒業までの歩みが着実に進んでいることがわかりますよ。国家試験の勉強法はいろいろな情報がありますが、あれもこれもと考えるだけで集中できなくなりますのでご自身の勉強法を1つか2つに絞り反復することが合格への近道だと思います。

最後に、本務と学びの二刀流をこなしておられる皆様のご健康とそれぞれの目的目標が達成されることを心よりお祈り申し上げます。適切なお努力は必ず報われると私は信じています。

# 体験談

OB MESSAGE

通信教育部社会福祉学科卒業生 倉谷 桃子

2部

現場から現場へ

## はじめに

私は2021年4月に3年次編入で入学し、2023年3月に卒業しました。同年、実習免除で社会福祉士・精神保健福祉士の両方の国家資格を同時に取得しました。現在は入学以前から勤務している就労移行支援事業所で引き続き支援員として勤務しています。それ以前から10年弱ほど障害福祉に携わっていたのですが、学校等で専門知識を学んだ経験は無くいわゆる現場叩き上げで支援に従事していました。現在の職場に転職をしてから専門知識を体系立てて学ぶ必要性に駆られたのが入学のきっかけです。

## 大学教育を選んだ意味

国家資格取得のために専門学校ではなく敢えて大学機関を選んだのは、学問として福祉を修めたいと思ったからです。入学前より福祉という分野の奥深さを感じており、大学で福祉を専攻していた同僚がいたことも後押しとなりました。学問として福祉を学ぶことに興味が湧いてきており、「国家試験のためにどっちにしても勉強しなきゃいけないのであれば、どうせなら有意義な学びにしたい!」という想いに駆られました。この入学を決めた原点が在学中の私を支えてくれました。

仕事をしながら授業やレポート提出をこなしていくのは正直簡単なことではなかったと思いますが、それ以上に学びの面白さがモチベーションを高めてくれました。現場での実践経験が豊富な先生方の授業は毎回刺激的で、自分の現場での支援経験と照らし合わせながら理解を深めていきまし

た。授業を受けた後のレポート作成は毎回産みの苦しみと共に書き上げておりましたが、先述の通り「何のために大学教育を選んだんだ」と自分に言い聞かせながら、毎回絶対に手を抜かずに自分の納得がいくレポートを書き上げることを諦めませんでした。

インプットした知識を自分なりの言葉でアウトプットをする作業は、知識の定着の助けとなります。私が国試に合格できたのは日々の学習に手を抜かなかつたからだと思います。

## 国試対策の工夫～勉強で遊ぶ～

---

私が苦手なのは暗記です。特に、ただ意味がわからないものをひたすらに覚える作業に苦痛を感じるタイプの人間です。なので、全体像や仕組みをまず理解した上で覚えていくこととなります。更に机に向かって勉強らしい勉強をするのも実はそんなに好きではありません(笑)。なので、日々の勉強の気晴らしにも国試対策の要素を取り入れて、うまく気持ちの切り替えをしていました。

例えば、映画や漫画・アニメなど映像作品で社会福祉にまつわる歴史や制度に関するものがあれば、積極的に観たり読んでみるのも1つの国試対策だと思います。特に私は視覚的イメージがあるとより覚えやすいタイプなので、このやり方があっていたと思います。精神保健福祉士国試対策講座で、「まず第一に歴史の流れを押さえることが重要」と教えていただきました。歴史を学ぶにあたって当時の社会情勢のイメージを具体的に湧かせるために映像作品を活用するのは有効だと思います。また、最近は社会福祉やソーシャルワークを漫画化した作品もあります。現場での経験があまり無い方にとって、現場のイメージを少しでも持つのに有効な手段かと思います。

他にも隙間時間でスマホアプリで過去問を解いたり、YouTubeで国試

関係の動画を見ていました。隙間時間をいかに活用するかも大切です。過去問もやり尽くして最後の最後でやったことといえば、語呂合わせでした。「もうどうしても覚えられない!」というものについては、ダジャレの語呂合わせでなんとか覚えようと思いました。学友同士で語呂合わせ大会をするのも面白いかもしれませんね。

## スケジュール管理が重要

---

私が失敗したのはスケジュール管理でした。必要な単位取得までかなり頑張らないと間に合わないことに4年生になってから初めて気づきました。特に私は社福・精保同時取得だったので単位が人一倍多かったので、下手をすると卒業が危ぶまれるところでした。秋ごろに単位計算が間違っていたことが発覚し、危うく社会福祉士受験資格取得が取れなくなるところでしたが、ご配慮をいただき何とか受験資格取得をすることができました。スクーリングも駆け込みで受け、10月～11月にはほぼ毎週仙台駅前にいるような状況でした。私は東京に住んでいるので、交通費・宿泊代でお金が一気に飛んで行きました……このような点からも計画的であるべきだと痛感をした次第です(笑)。

レポート提出が本当にギリギリで全てのレポートを提出し終えたのはなんと国試の1ヶ月前でした! 「もう卒業して受験資格をもらえるだけでも良い」という心境でおりましたが、最後のギリギリまで諦めずに対策に取り組みました。決して万全とは言えないこのような状況で国試に合格ができたのは、精神保健福祉士受験対策講座で講師の先生や事務局の方が伴走してくださったのに加え、日々の授業やレポートを大切にしてきた結果だと思っています。

## 最後に

---

振り返ると長いようであっという間に2年間でした。入学前の自分と今の自分は心持ちが全然違っており、支援者としても大きく成長させていただくことができました。東北福祉大学を選んで良かったと心から感謝しております。お世話になった先生方、事務局の皆様、本当にありがとうございました。

これから受験を迎える皆様へ。自分がどんなタイプなのかを自覚して自分にあった勉強法を取り入れることが何よりも大切ではないかと改めて感じております。健康を大切にいただきながら、東北福祉大学でしか得られない学びを豊かなものにしていってください。皆様のご健闘をお祈りしております。