

1 部

学習サポート

各種申込締切について

『試験・スクーリング情報ブック』にてご確認ください。

- ・学年暦→p. 4～5 ・通信教育部カレンダー→2024年度版 p. 9～11
- ・演習・実習科目関連締切等
社福→p. 25～28 精保→p. 29～30

2024年4月以降の変更・留意点

●科目修了試験の日程変更（青森会場）

『試験・スクーリング情報ブック2024』 p. 34より下記のとおり変更いたします。

・第3回科目修了試験 青森会場

変更前：9月8日(日)9：45～→変更後：9月7日(土)13：30～

8 / 12(月)～16(金)の夏期事務室対応について

- ・電話対応休止日：8 / 12(月)・13(火)・14(水)・15(木)・16(金)
- ・メールへの返信、証明書や学割の発行：8 / 12(月)～16(金)に頂戴したメールへの返信は8 / 17(土)以降になる場合があります。

※オンデマンド9期（試験提出締切：8 / 16）に関する急を要する質問等はメールにてお問い合わせください。

※詳細は本冊子 p. 40をご参照ください。

【再掲】TFUオンデマンド上の「web履修状況票」の閲覧について

TFUオンデマンド上で公開しておりました「web履修状況票」ですが、新ポータルサイトでの公開準備のため現在ご利用いただけません。

履修状況については偶数月に履修状況票を郵送にて送付することでお知らせいたしますのでご確認ください。

公開の準備が整い次第、ポータルサイトでの公開とさせていただきます(10月ごろを予定)。

皆様にはご不便をおかけしますが、何卒よろしくお願い致します。

2024年10月以降の郵便料金の改定について

日本郵便株式会社（郵便局）による郵便料金が2024年10月1日(火)より改定されます。10月以降の科目修了試験のハガキ、各種スクーリング、証明書・学割の申込等の封書の切手には十分ご注意ください。

詳細は郵便局HPもしくはお近くの郵便局でご確認ください。

国試の準備について

—とにかく早く着手しよう！特に苦手科目ほど！—

教員 MESSAGE

准教授 眞嶋 智彦

みなさん、国試の準備をはじめましたか。「実習中は無理！」、「就活が忙しくて！」など、いろいろと着手できない理由はあるでしょう。みなさんの気持ちももっともだと思います。今日は、そんなみなさんに向け、唐突ですが、孫氏の兵法から参考になりそうな諺の一つお示しします。

「彼を知りて、己を知れば、百戦して危うからず」

この諺の意味は、「相手のこと、自分のことをよく知っていれば何回戦っても負けない。」という意味です。

「彼」とは敵や相手のこと。いまの皆さんにとっては、国試としておきましょう。

試験日はいつなのか、会場はどこなのか、何時間で何問解くのか。0点科目があれば他の科目がいくら高得点でも不合格（次の試験から科目群制となりましたが、やはり0点科目は1科目も無いようにしましょう。万が一みなさんの受験回で、全体的に問題が難しい回だった場合不合格リスクが一気に高まる恐れがあります）。合格ラインは全科目合計（社会福祉士129問、精神保健福祉士132問）中6割程度。そして各科目毎の問題数は何問か（科目で問題数が違いますね）、出題傾向は、過去問はどのような形式が多いのか等。そして、自分なりの全体、そして各科目の目標得点をどう設定するのか等々ですね。

そして、「己」とは自分のことです。

「自分の苦手科目は〇〇だな、0点科目は絶対回避だけど苦手科目は勉強したくないなあ、これまでの自分の勉強法ってどんなだったかなあ」等でしょうか。また、「なぜこんなにも科目数が多いのかなあ、なぜ苦手科目が法定科目に入っているのかなあ。なぜこんなにづらい思いをしてまで

国試を受けなくちゃいけないのかなあ」等の考えが繰り返し頭の中に浮かんできたら、自分に逃げ癖・先延ばし癖がないか疑ってみましょう。でも、大丈夫、誰にでも大なり小なり、こんな気持ちの癖はあります。落ち込まなくてよいですよ。そもそも、試験というものは、ほとんどの場合、相手の土俵に上がって、戦わなくてはならないものだという所から出発するしかないのです。

この諺は、みなさんの国試に対する姿勢について、メタ認知（自身の国試への取り組みを一段高みから客観視：自分の心が体を離れ室の天井あたりから自分を眺めるイメージ）する視点を示してくれていると考えます。

ただ、国試の準備といっても、やみくもに、教材に取り組むのではなく、まず最初に、そして時々、この諺をもとに、みなさんの国試への取り組み状況を客観視してみることをお勧めします。

そのためには、とにかく早く国試準備にとりくみましょう。中でも、特に苦手科目ほど早く着手しましょう。得意科目も含め、国試の科目の全てについて、とにかく早くから過去問や模擬問題に何度も取り組み、問題文や各用語を見慣れたものにしてしまいましょう。国試について、慣れ親しみましょう。繰り返しますが、早く取り組みを始めてしまうことだと思えます。取り組み始めた直後は、馴染みのない、難しい用語がどんどん出てきて、なにがなんだかわからない感じでしょう。ここで、投げ出さず、じっくり、丁寧に数回繰り返しているうちに、「あ、この問題前もやったな」、「あ、この用語の意味はこれこれだったな」という感覚が出てきたら、もうこっちのものでしょう。少しずつ、関連科目の間の知識が頭の中で紐づいてくる感覚が得られたら相当勉強も進んだといっていいいでしょう。

最後に、国試勉強の環境と時間設定について提案です。勉強を始める際、机の上には教材以外置かないでください（机の上だけでもいいのでキレイにしましょう）。スマホ等のタイマーで25分間を設定し、ひとたび勉

強を開始したら、25分間は全力集中（タイマー以外のスマホ機能、PC、ラジオ、TVなどは完全にオフで）しましょう。25分間頑張ったら、5分間休憩（好きなことをしましょう）です。25分間の集中、5分間の休憩を1セット30分として最初は2セットくらいから始め、慣れてきたら4セット位がんばりましょう。3～4セットくらい頑張ったら、完全な休憩を10～15分くらいとりましょう。この休憩では、深呼吸や散歩もお勧めです。このセットを繰り返していきながら、頑張ってください。

毎日、忙しい中で、あせる気持ちを上手に往なしながら、一日一日、コツコツ、丁寧に受験準備にとりくみましょう。

最後に、この諺の大事なところは、「相手のこと、自分のことをよく知っていれば何回戦っても負けない。」であって、「相手のこと、自分のことをよく知っていれば何回戦っても勝てる。」ではないそうです。興味深いですね。さあ、国試の準備をはじめましょう！

文献

齋藤孝『強くしなやかなこころを育てる！ こども孫氏の兵法』日本図書センター、2016