1月

国家試験対策ニューズレター

受験応援号

発行：日本福祉大学社会福祉学部

新年おめでとうございます！良い１年になりますように…

模試はいかがでしたか？　得点に一喜一憂せず、
「どこを重点的に勉強すべきか」を知る手掛かりにして、
残り１か月、頑張りましょう。もうゴールは目の前です！！

国試対策委員　保正友子・横山由香里

ラスト１か月、皆さんを応援する企画がたくさんあります！

■1 月 9 日（月・祝）9：00～16：00
重要ポイント最終チェック講座　（申込期間終了・オンライン）

■2023 年 1 月 12 日(木)2 限・1 月 19 日(木)3 限・1 月 26 日(木)2 限
社会福祉特別講座Ⅲプラス（1 月 9 日出席者対象・事前申し込み不要・オンライン）
～ ギリギリ不合格にならないためにこの 1 ヶ月で 10 点絶対上積みするぞ！～企画
ミーティング ID: 815 741 3838　　パスワード: 4ThvdU

教室も使えます！ ゼミ棟 A110～117 も利用可

1月	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
教室							
	8	9	10	11	12	13	14
教室		1241 教室 1242 教室	1241 教室 1242 教室	1241 教室 1242 教室	1241 教室 1242 教室	1241 教室 1242 教室	
	15	16	17	18	19	20	21
教室		1241 教室 1242 教室	1241 教室 1242 教室	1241 教室 1242 教室	1241 教室 1242 教室	1241 教室 1242 教室	
	22	23	24	25	26	27	28
教室		1241 教室 1242 教室	1241 教室 1242 教室	717 教室 812 教室	1241 教室 1242 教室	1241 教室 1242 教室	
	29	30	31	2/1	2/2	2/3	2/4
教室		1241 教室 1242 教室	1241 教室 1242 教室				

2 月 1 日（水）、2 月 2 日（木）も 1231 教室と 1232 教室は利用可

国試当日に向けた注意事項

普段と異なる雰囲気や環境でも力が発揮できるよう、準備をしておきましょう。

〇持ち物〇

忘れ物がないか、確認しましょう！

受験票	大事です！曲がったり、水に濡れたりしないよう保管しましょう。
鉛筆	使い慣れた鉛筆が安心です。未使用の場合は今から使ってみましょう。 必ず複数本、用意しましょう。 マークシートですので、濃さは HB がおすすめです。鉛筆の先が尖りすぎていると塗りにくいので少しだけ使ってあるものがベストです。
消しゴム	消しやすいものにしましょう。消しにくいと時間をロスします。 落としたときなどに焦らないよう、念のため予備があるといいですね
時計	見やすいものを必ず用意しましょう。スマホの時計は使えません。 当日は時間との戦いです。会場によっては時計が見にくいこともあります。 卓上置き時計ではなく、腕時計や懐中時計（ふたなし）を用意しましょう。 Apple watch 等、スマートウォッチは使えません。端末機能、通信機能、辞書機能がないものを用意してください。
勉強道具	当日は早めに行動することも多いため、意外とスキマ時間があります。 参考書やノートがあるとスキマ時間や休み時間をつかって見直すことができます。新しいものは不安が増すので、使い慣れた参考書がおすすめです。
マスクなど	感染症対策も必要です。マスクの予備もあるといいですね。

他にも、以下のようなものがあると安心です。

昼食・飲料	会場付近のコンビニなどは混雑する可能性があります。近くにお店がない可能性もありますので、自宅付近で予め購入しておくと良いでしょう
カイロ	会場に向かう道中は冷えます。カイロがあると便利です
ひざ掛けや上着	会場内が寒かった！ということもあります。感染症対策で換気をするため席によっては冷え込むかもしれません。ひざ掛けやカーディガン等の上着などを用意しておくと良いでしょう。逆に暖房がきく席もあるため、暑くなってしまうことも…。室温に合わせて調整できるような服装が良いですね。
常備薬	普段飲んでいる薬がある人は持っていきましょう
靴下	雨や雪など、悪天候の場合、足が濡れたり冷えたりして集中できなくなることがあります。天候によっては、予備を準備しておくと良いでしょう
お菓子	頭を使うと糖分が欲しくなります。チョコレートやキャラメルなどがお好きな人は、休み時間にさっと口に入れることができます。

〇前日はどう過ごす？？

前日、焦ったり不安が募ったりする人も多いと思いますが、一夜漬け…というわけにもいきません。夜更かしせず眠りましょう。

※夜型の人は試験中に眠くならないよう、今から睡眠のリズムを調整しましょう。

電車の時刻や会場の場所は、前もって調べておきましょう。スマホ頼み、という人もいるかもしれませんが、不測の事態に備え事前に複数のルートを確認しておくと良いですね。

天気予報を見て、持ち物や公共交通機関の動きを確認しておきましょう。

〇当日

余裕をもって行動しよう！

緊張する気持ちはみんな一緒です。バタバタと行動すると、さらに余裕がなくなってしまうため、早め早めの行動がおすすめです。早めに会場に着くと、落ち着いて試験に取り掛かれます。

答え合わせはしない！

休憩時間に、答え合わせがしたくなる…、その気持ちはわかります。しかし、既に解き終えた問題について友達と話したり、参考書を見て答えを探したりするのはやめましょう。
結果が悪かった場合には気持ちが落ち込みます。終わったことにとらわれず、割り切って次に備えましょう。休み時間は、リラックスしたり、次の試験の勉強をしたりするのが吉です。

問題用紙に自分の答えを残しておく！

後日、自己採点するために問題用紙に自分の答えを残しておきましょう。試験から結果が出るまでの約 1 カ月はそわそわするものです。就職先から自己採点結果の報告を求められていない人も、自己採点できるように控えておくと良いでしょう。

見直しをしよう！

時間との戦いですので、十分な時間がないかもしれませんが、時間がある限り見直しをしましょう。マークシートを塗りつぶす前に、問題用紙の選択肢に〇をつけておくと、最後にマークシートと問題用紙を照らし合わせながら転記ミスがないかを確認することができます。
分からない問題や、時間がかかりそうで飛ばした問題を空欄で出さず、なんらかの答えを記入しましょう。

先輩の合格体験記

～卒業生も、皆さんを応援してくれています！～

行政専修卒

岸　航平さん

試験直前になり、勉強も大詰めになってきているところだと思います。私からは直前期に取り組んだこと・不安との向き合い方について紹介させていただきます。

私は、12 月の模試の点数は 70 点に達していないような状態でしたが直前期の 1 カ月間を頑張ったところ合格に結び付きました。皆さんには残りの 1 カ月、やれば伸びるという事が伝われればと思います。

―直前期に取り組んだこと―

〔1 月中旬まで〕まだまだ苦手な科目・分からないところが多くあった私は、苦手な科目のつぶしを徹底的に行いました。

1 科目に対して、約半日の時間を費やし集中的に学習。つぶしの方法としては、①YouTube の「カリスマ社会福祉士」の動画を視聴②赤丸福祉で過去 6 年分の問題と模擬テストの問題に取り組む③正誤の理由を説明できるように解説や、動画視聴、教科書にて理解の繰り返しを行っていました。

〔1 月中旬以降〕午前中は、上旬でつぶしきれなかった科目に対して、上記の方法での取り組み継続。午後は過去問・模試を時間を計って問題を解いて、本番に慣れるようにしていました。また、間違えやすい部分はノートに書いておき、その日の夜や後日にまた見返せるようにしてました。

以上のように取り組みました。直前期の生活として、朝 8 時に学校へ行き、自習室、図書館など誰かがいる環境で勉強をし、22 時に帰宅という生活を送っていました。

最初に書かせていただいた通り私は、12 月までダラダラ勉強をしており受かるような状態ではありませんでした。しかし 1 月になり気持ちを入れ替えて真剣に勉強に取り組んだところ、結果 128 点まで取ることができました。現役生の直前期は想像以上にメキメキ伸びます。今まで努力を重ねてきた人はラストスパート。自分は難しい…と感じている方も今から全力で取り組めば合格を勝ち取れると思います。

―不安との向き合い方―

私は、勉強中モヤモヤした時はすぐに外に出て散歩をしたり、友人と喋っていました。「落ちたらどうしよ」と考えすぎて勉強に手がつかないことは避けたかったため、少しでも不安に感じたら、勉強をやめリフレッシュをしていました。友人とよく、どうでもよい話を長時間していましたが、勉強を頑張るためにも大切な時間でした。

直前期は勉強も大切ですが、メンタルを安定させることもとても大切です。今まで以上に体と心には気を使って、リフレッシュを多くとったり、どんなことでも前向きにとらえることなどを意識したりしてみてください。

試験まであと 1 カ月「も」あります！まだまだ大丈夫です！適度な休憩を忘れずに最後の 1 ヶ月思いっきりやってみてください！応援してます！！！

医療専修卒

川端彩夏さん

1. 直前に取り組んだこと

解説できるようになるまで過去問を解く

4 年の 4 月の模試では 62 点、国試では 123 点を取ることができ、10 カ月で 60 点ほど点数が上がりました。私の勉強の仕方は赤マルをしてレビューブックで調べるだけです。私は調べることを大切にしました。例えば、過去問を解くにあたって、「選択肢 1 は○○だから正解」と正解の選択肢だけを探すのではなく、「○○制度とは××の特徴があり･･･、選択肢 1 は△△のため正解、選択肢 2 は□□に見られる内容であり不正解、選択肢 3 は･･･、選択肢 4 は･･･、選択肢 5 は･･･」と 5 つある選択肢に対して答えだけでなく、これがなぜ正解なのか、これがなぜ不正解なのか詳細を調べました。国試では正解を 1 つ選びますが、まだ勉強している段階ではそれをやると知識が身に付きません。正しい選択肢は 1 つ、間違っている選択肢は 4 つですが、間違っている選択肢から学べることは多くあります。1 月には過去問を解きながら自分で解説できるほどになっていました。過去問と類似した問題が出題されたときは確実に得点できるという自信につながりました。

頭の中を整理するために夏期講座を見る

3 月末まで nfu.jp では夏期講座の動画が見られるようになっていました。そこで、動画を見て資料に書き込んだり、蛍光ペンで線を引いたりしていました。目的は頭の中を整理することです。せっかく勉強しても、頭の中がぐちゃぐちゃの状態では、試験で色々な角度から問われると弱く、勉強したのに点数が伸びないということが起こります。だから頭の中を整理することが重要になります。頭の中を整理する方法としてノートを作る方法があります。しかし、合格体験記を読むとノートが完成したのは試験前日だったという失敗エピソードがあり、私は書く勉強をしませんでした。夏期講座を見る方法は、文字を書かず、先生の説明を聞き全体像を整理できるので比較的効率が良かったです。私は社会保障が苦手でした（模試では 3 回とも団体の平均以下）。私は、夏期講座を見ることにより、年金の種類や医療保険の仕組みをはじめて理解しました。国試ではその社会保障で満点を取ることができました。頭の中を整理することは非常に意味があることだと思っています。

2. 不安との向き合い方

合格体験記を読んで不安との向き合い方についてヒントをもらっていました。また、後期の授業が 12 月で終わってしまうことを受けて、一日で総まとめ講座と社会福祉特講Ⅲプラスが 1 月に開催されました（4 年は必ず出席でした）。そこでは出題されそうな問題だけでなく、先輩の体験談や会場の様子、前日と当日の過ごし方についても聞くことができました。当日の試験について情報取集しておくと安心だと思います。諦めずに頑張ってください。皆さんの合格を願っています。

専修の先生方からのメッセージ

■人間福祉専修

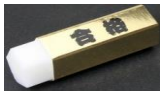
社会福祉学部の一丁目一番地
人間福祉専修の底力を発揮しよう

勉強漬けできるのは今！
この時間を大切に！ 浅原千里

卒業式を資格取得とともに
迎えられますよう 北村育子

大丈夫！合格後の明るい未来を
イメージ！！ 伊藤大介

がんばれ、がんばれ、がんばれ！！大谷京子



いまの頑張りが、5 年後 10 年後にも
生きてくると思います！ 藤井渉

出題数の少ない科目で０点を取らないように要注意。得意科目で点数をかせぐ。…模試の結果を分析し、戦略を立てる時期です！ 小松理佐子

合格に向けてもう一段
ギヤーUP を！江原隆宜

体調に気を付けて
最後まで頑張りましょう！斉藤雅茂

がんばった、が自信になります！
小林洋司

最後の追い込みで駆けられるか、そこが勝負！ 菊池遼

最後まで自分を信じて
頑張ってください！ 川島ゆり子

最後まであきらめない！
応援しています。増井香名子

笑って春を迎えたいものですね！
伊藤文人

■行政専修

〇いよいよ国試本番。最後の力を振り絞って頑張ってください。これが人生最後の受験勉強になるかもしれません。今までで最高の追い込みを見せてください！でも、頑張りすぎて体調を壊さないように、自分のペースを崩さず、しっかり寝てくださいね。（山田壮志郎）

〇受験勉強お疲れさまです。社士の勉強はとにかく量が多くて大変ですよね。でも、勉強していくなかで、自分のなかで断片的な知識が繋がっていく喜びも得られるはずです。今は不

安でいっぱいでしょうが、ここがふんばりどころです。皆さんが 4 年間、資格取得に向けてがんばってきた努力が実を結びますように。いつも応援しています！（湯原悦子）

〇これから寒くなりますので、体調管理はばっちり整えて本番に臨んでください。ここで風邪ひくともったいないです。自分が全力を出しきれるよう、体調面にも留意して本番に臨んでください。あと正月の食べ過ぎ飲みすぎに注意してください。合格してからたくさん食べて飲んでください。（角崎洋平）

〇毎年学位授与式では、合格基準点に数点至らず不合格になる学生によく出会います。「あと本当にもう少しでした…」と悔しそうな表情を浮かべて。そうした報告を聞くたび、とても残念に感じています。先輩の経験を活かすためにも、毎日の学習時間を少しずつ伸ばしていきましょう。もうここらへんにしようかな？というところで、「・・・もう少しがんばってみよう」と。そうすれば合格できると思います。もう残りわずか。応援しています！（末盛慶）

〇手元の対策本を丁寧に読み進めて、確実に暗記（理解）できている部分を増やしてください。過去問を解きながら、解説ができるレベルに仕上げられていると理想的です（←受験対策が進められている方向け）。まだ手つかずの方は、過去問や対策本を読んでみましょう。何とかなる可能性が UP すると思います。体調に気を付けて頑張ってください。（久保隆志）

〇ご苦労さまです。ここまでよく健闘してこられたと思います。残りの期間、感染防止に気を付けながら、受験勉強時間をこれまでより少し多めに確保して、年末年始で気を緩めず、あきらめず、試験終了の合図があるまで 1 点でも多く得点アップを図ることが出来るよう祈っています。（木戸利秋）

〇社士の試験が迫ってきましたね。最後まで粘ることも大事ですが、本番で実力を発揮できるよう前日は早目に寝てください。緊張する人のためにおまじないを 1 つ。今まで使ってきた教科書や参考書やノートやプリントを、机の上に積み上げてみてください。自分が思っていたよりも多くのことをやってきたことに驚き、自信に繋がるはずです。頑張ってください。（小林勇人）

〇ここから、試験日当日まで大切なことは、「どうしても、今回、社会福祉士の資格を取るんだ」という非常に強い意志です。それがあれば、自ずとやるべきことは伴ってくるはずです。一日一日を無駄にせず、懸命な努力を積み重ねていってください。そうすれば結果は付いてきますよ。みなさんのこと引き続き応援しています！（田中優）

■子ども専修

・ソーシャルワークの原則は「人間の内在的価値と尊厳の尊重、危害を加えないこと、多様性の尊重、人権と社会正義の支持」のはず。このことを忘れず学び続けてほしい。合格のためだけの暗記ではなさけない。 誰のための何のための「資格」なのか。絶えず問い続けてほしい。わたしたちは、単なる「社会福祉士」ではなく「人々のエンパワメントと解放」をねがう「ソーシャルワーカー」でありたいですね。30 年以上前に合格した一教員が「格差」「貧困」「分断」の社会と世界を生きながらいま思うことです。　（木全和巳）

・人生で最も長く勉強に時間を費やしていますか？せっかく受験するのですから、合格しましょう！受験勉強中は体調を万全に！「岡山孤児院は石井十次が創設」＝「岡山に 10 時」

（中村強士）

・みなさんには、国試を批判的に乗り越える学びを目指してほしいのですが、まずは合格しないと始まらないため、国試直前の勉強法をお伝えします。国試の 1 週間前は、模擬問題等を 1 日 1 パターン（計 7 パターン）、国試と同じ時間帯に解くと学びの振り返りになり、時間配分を掴むことができます。寒い時期ですので、体調に留意して臨んでください。応援しています！

（堀場純矢）

・これまで頑張ってきました。せっかくですから、資格を確実にもらうようにあと一息頑張りましょう。焦らないで、呼吸を整えて、持っている力を出し切れるように。（牧真吉）

・試験への向き合い方は、これからの社会問題への向き合い方にも通じます。どうぞ最後までやりきってください！！！ここからの頑張りはコスパ抜群です！！（山﨑康一郎）

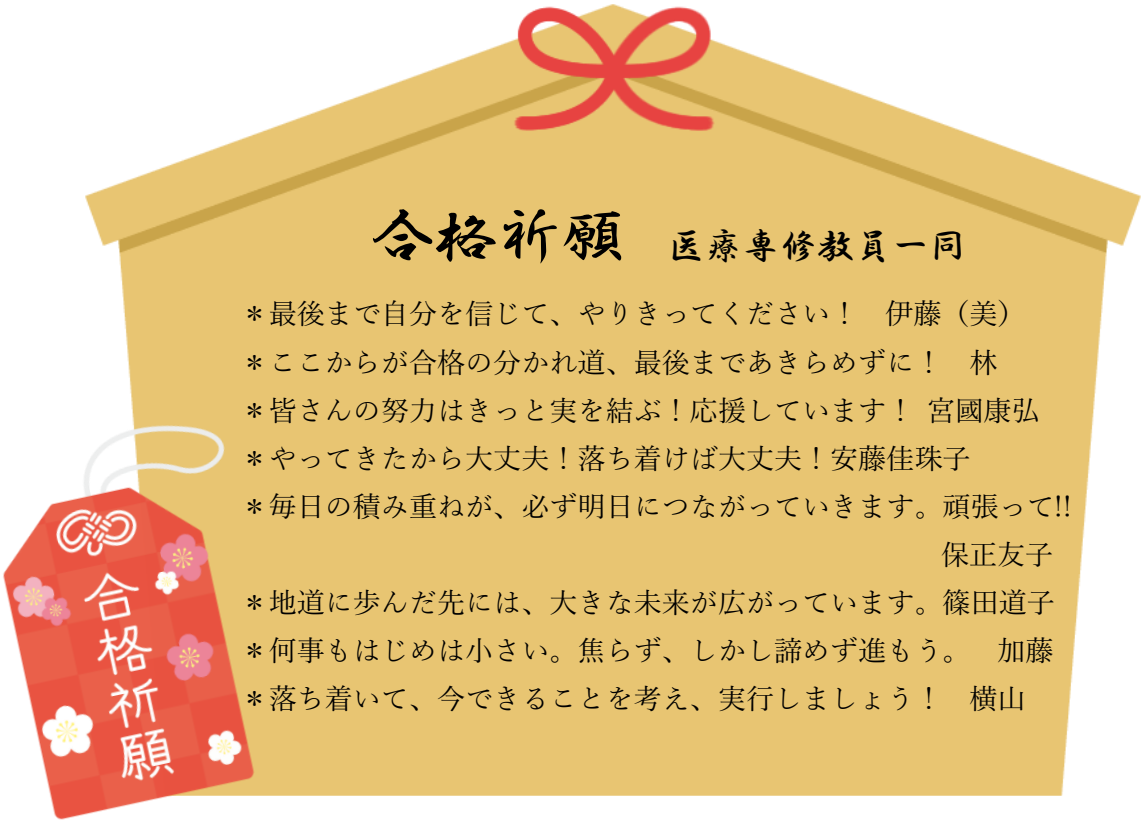
・この1年間で身につけてきた「独学力」を今こそ発揮して、試験本番に挑んでください。受験本番の残りの時期は、暗記科目と時事問題を重点的に扱いながら、解法テクニックもカバーするようにしてください。皆さんの合格を心より願っています！（両角達平）

・皆さんの努力を近くで見てきました。本番まで納得がいくまで受験勉強に取組んで、あとは自分の力を信じて発揮してください。皆さんの力と合格を信じています！（添田正揮）

・4 年間積みあげてきたものを発揮するときです。今まで頑張って取り組んできた自分の能力を信じて、力を出しきってください。みんななら できる！応援しています！（安田華子）

・「才能の差は小さいが努力の差は大きい継続の差はもっと大きい」（嵐：大野智）
「走った距離は、裏切らない」（陸上女子マラソン金メダリスト：野口みずき）
今、この時期のあなた達に、このお二人の言葉を贈ります。応援しています！（野尻紀恵）

■医療専修



国家試験オリエンテーションでは、ダルマの目入れが行われました。