

1 月

国家試験対策ニュースレター

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…

人生の岐路となるような大切な試験のことを「登竜門」と言ったりしますね。急流を登った鯉は竜になれるそうです。今年は辰年（干支のイメージは竜です）。縁起がよさそう！
国家試験という登竜門、応援しています。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！

■2024 年 1 月 8 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）

■2024 年 1 月 11 日（木）2 限・1 月 18 日（木）2 限・1 月 25 日（木）2 限

社会福祉特別講座Ⅲ プラス（1 月 8 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 A110～116 も利用可

1 月	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
教室		キャンパス閉鎖期間			1231 教室 1232 教室	1231 教室 1232 教室	
	7	8	9	10	11	12	13
教室		1231 教室 1232 教室	1231 教室 1232 教室	1231 教室 1232 教室	1231 教室 1232 教室	1231 教室 1232 教室	
	14	15	16	17	18	19	20
教室		ゼミ棟 A 110～116 学年末試験期間	ゼミ棟 A 110～116 学年末試験期間	ゼミ棟 A 110～116 学年末試験期間	ゼミ棟 A 110～116 学年末試験期間	ゼミ棟 A 110～116 学年末試験期間	
	21	22	23	24	25	26	27
教室		ゼミ棟 A 110～116 学年末試験期間	ゼミ棟 A 110～116 学年末試験期間	ゼミ棟 A 110～116	1231 教室 1232 教室	1231 教室 1232 教室	
	28	29	30	31			
教室		1231 教室 1232 教室	1231 教室 1232 教室	ゼミ棟 A 110～116			

2 月 1 日（木）、2 月 2 日（金）も 1231 教室と 1233 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。

○持ち物○

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。気になる方は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いいでしょう
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いいでしょう。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いいでしょう
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。

○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いいですね。

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。

○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。会場のトイレは長蛇の列になる可能性がありますのでご注意ください。

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いいでしょう。

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○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けました。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ばと思います。

一直前期に取り組んだことー

〔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みれば合格を勝ち取れると思います。

ー不安との向き合い方ー

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。「落ちたらどうしょ」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、どうして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

山田浩生さん

★ 直前期に取り組んだこと

1. とにかく過去問を解きまくる。

ただ解いて答え合わせだけでは無意味。5 択すべての選択肢を説明できるまで仕上げました。

過去問は 10 年分！と言いたいところですが 7 年分やっておけば十分かと思っています。(法改正に注意)

直前期になると不安が大きくなり“いろんな種類の問題を解きたい！”という気持ちが大きくなるかもしれませんが直前期に新たな問題集や模擬問題にチャレンジするのはお勧めしません。本番では出ないような変化球の問題もあり、余計な不安が募るだけです。模擬問などを解くのは年内までくらいにしておいた方がよいです。

2. 0 点科目撲滅作戦

国試は 0 点科目が 1 つでもあると落ちます。苦手科目に時間を割きたい気持ちもとても分かりますが、0 点を防ぐための勉強に切り替えましょう。基本部分を抑えれば 0 点をとることはないと思います。例えば、権利擁護ならば成年後見制度の概要と種類や役割、経営論ならば貸借対照表とマネジメント部分を抑えておく等です。苦手科目は目指せ 0 点回避！！

3. 期間別やるべきこと

○試験 1 カ月前～2 週間前

時間配分の練習もかねてこの時期は全ての科目の過去問を解きます。本番同様 2 日に分けて精神と社土の問題を解いてみるもいいとおもいます。

○試験 2 週間前～1 週間前

暗記科目を中心に取掛かります。

この時期まで人名が覚えられないのならば人名を捨てるのもあります。本番直前にざっと人名見てそれが出たらラッキーくらいのマインドで行きましょう。(人名を覚えるのが得意な人はぜひ覚えてください)

○試験 1 週間前

一番大切なのは自身の体調管理です。息抜きも忘れずに。体調と勉強の成果のピークを本番に持っていけるように自己管理をします。息抜きも忘れないでください。

この時期はとにかく総復習です。新しい知識を入れるよりもこれまで勉強してきたことが抜けていかに復習を重点的に行います。

★不安との向き合い方

仲間の存在が 1 番大きかったと思います。直前期には毎日大学まで通い、図書館のフリースペースやゼミ棟で MHSW 志望の友人たちと一緒に取り組みました。朝 9 時から大学が閉まるまで美浜にいました。勉強はとてもえらかったですが、友人の存在があったから乗り越えられたと思います。

★最後に

試験日が近づけば近づくほど不安な気持ちになるかもしれません。そんな時は一緒に頑張ってきた仲間の存在を思い出してく

ださい。あなたは1人ではありません。悔いの残らない時間を過ごしてください。やらずに後悔,。なんてことはないように！

とにかく前を向いてポジティブにいきましょう！自分のことを信じた人が最後に勝ちます。



専修の先生方からのメッセージ

■医療専修

合格祈願 医療専修教員一同

- *すべて一歩一歩の積み重ね。その歩みを信じられたら大丈夫！ 岸
- *毎日の積み重ねが、必ず明日につながっていきます。頑張ってください!! 保正
- *最後まで自分を信じて、やりきってください！ 伊藤（美）
- *国試に合格できると、今後の自信になります！今が一番大変な時期だと思いますが、全員が合格できることを心より祈っています。林
- *皆さんの努力はきっと実を結ぶ！応援しています！ 宮國
- *やってきたから大丈夫！落ち着けば大丈夫！安藤
- *地道に歩んだ先には、大きな未来が広がっています。篠田
- *落ち着いて、今できることを考え、実行しましょう！ 横山
- *「急がず休まず」（ゲーテ）研鑽を積んでください。
うまくいくことを願っています。片山



小林 洋司

S・ジョブズ「成功と失敗の一番の違いは途中で諦めるかどうか」
健康を祈ります。

有隣 雅茂

奇問ではなく「定番問題」をしつかりと押さえましょう。学習時間は裏切らないです。さいごまで諦めずに頑張ってください！

大谷 京子

ペースバートで走り抜けるには体力が大切です。体調管理をして生活リズムを作り変えて、「やれる」とはやってた」と悔いのないようにしましょう

増井 香名子

「あきらめないで、ねばりましよう。
応援しています！」

古川 真由美

資格取得に向けて、毎日の小さな努力が大きな進歩につながります。焦らず、コツコツと努力を重ねてください、がんばっていいわ！

江原 隆宣

頻出問題を確実に得点できるように！

菊池 遼

Just Do it!

伊藤 文人

笑って春を迎えたい
ものですねー！

I間福祉専修員よ

川島 ゆり子

国家試験はコツコツとした努力の結果を生みます。最後まであきらめずになんぼ頑張って下さい！！

伊藤 大介

深呼吸、落ち着いて、最後までもうっすー！

理佐子

小松 いよいよ科目で0点出題数の少ないように要注意を取らないよう点数をかせぐ。得意科目で点数を分析し、戦略模試の結果を活用して時期を立てる時期ですよ！

あきらめず、がんばろう

藤井 渉 お疲れ様です。日々の習慣として勉強をいかに定着させるか？向けて準備を進めて受験に向けたポイントだと思いきや大ききな年未生章を参います。よければ、次の文を書きます。一つについて、進めたらぜひ計画的に進めます。考にぜひ思います。瞳のなかから思いたらと思う。「春の日」「奮起こそ思

■行政専修

2023 年度・社士受験者への応援メッセージ（行政専修教員分）

○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）

○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。年末にかけ、間に合うのか、このままの勉強でよいのかと不安を感じている学生さんは少ないでしょう。でも、どうかあきらめないでください。現役生は最後にぐっと伸びますし、この先、勉強していくなかで断片的な知識が繋がっていく喜びも得られると思います。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。心から応援しています！（湯原悦子）

○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）

○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。そうした報告を聞いたたび、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）

○社会福祉士の国家試験問題からいわゆる難問奇問が減り、良問が出題される傾向は今回も続くとみられています。したがって受験勉強に費やしてきた地道ながんばりは、きっと報われるはず。残り期間、合格を信じて、集中して全力を出し切ってください。（木戸利秋）

○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)

○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)

・これからの頑張りで合格してしまった人もたくさんいます。卒論を頑張った勢いであと少し乗り切っていきましょう。でも焦りだけは禁物です。合格する合格すると唱えて、深呼吸をして、勉強したらぐっすり寝て、効率よく学んで合格を勝ち取ってください。(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！！ここからの頑張りこそコスパ抜群です！！(山崎康一郎)

・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り組んで、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年間積み上げてきたものを発揮するときです。今まで頑張って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）

・ラストスパート、応援しています。そして、これまでの努力が当日に発揮できるよう体調管理をしてください。また会場の確認、寒さ対策、持ち物のチェックなど当日、焦ることがないようにしましょう。（久保樹里）

・最後まであきらめず、毎日学習に取り組んでください。あとは、自分を信じて！
応援しています。（原田康信）



12月11日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。



教職員一同、
皆さんの合格を
祈っています！