

ニュースレターを発行して、皆さんの受験を応援します！

卒論の執筆、お疲れ様でした。ここからさらに集中して取り組みたいですね！頑張る皆さんを応援するため、先生方からの激励メッセージや科目のワンポイントアドバイス、卒業生の合格体験記、合格直前講座の情報などをお届けします。ぜひご覧ください。（編集担当：横山由香里）



激励メッセージ

「合格」とその先の自分をイメージしよう

添田 正揮

時間が経つのは早いもので、試験本番まで残り約2か月となりました。長かった受験勉強のゴールが近づいてきましたね。この期間に積み重ねた努力と時間は、皆さんにとって確かな力となっています。今後、過去問題や模擬試験で間違えることがあっても、落ち込まず、くよくよしないでください。間違いから学ぶことで、理解が深まり、記憶が定着します。まだ2か月もあるので、成長の機会は皆さんの目の前にあります。

卒業論文や卒業レポートを乗り越えた皆さんには、集中力、忍耐力、理解力といった国家試験を突破するための力が備わっています。このことに自信を持ってください。受験勉強を通じて得た知識は、将来の仕事で活用できる道具です。それは利用者だけでなく、皆さん自身や組織を支える頼もしい味方になります。試験勉強を苦しくて、嫌で、敵と捉えるのではなく、味方と捉えることで勉強への姿勢や気持ちが変わるかもしれません。とはいえ、試験は受験して終わりではなく、合否発表まで不安な時間が続きます。その間、未来を悲観的に捉えたり、最悪の結果ばかり想像してしまったりすることもあるかもしれません。しかし、そうした思考にとらわれると、気分転換が難しくなり、不安やストレスが増え、心身に悪影響を及ぼすことがあります。まだ訪れていない未来を心配するのではなく、これまでの日々の努力を信じ、「合格」を目指して試験に臨んでください。国家試験の受験を一生に一度のイベントとして終わらせましょう。

最後に、12月で特別講座Ⅲの授業やゼミが終了すると、外部からのプレッシャーが激減します。その分、怠けたり楽な方に逃げたりしないよう、自分を奮い立たせる方法を見つけましょう。また、一時的に集中力が切れたり、勉強の成果が上がらなかつたりすることもあります。それをリカバリーすれば問題ありません。計画的に息抜きを取り入れつつ、継続して取り組んでください。試験本番に向けて、生活リズムを試験時間に合わせて整え、心身の健康を保ちましょう。

皆さんが合格発表の日を笑顔で迎え、学位授与式で輝けることを心から願っています。

集中できていますか？

スマホとの付き合い方、模試を受ける意味について考えてみましょう。

① スマホとの付き合い方

ついつい手に取ってしまうスマホ。皆さんは誘惑に負けず勉強できていますか？本番は集中力やスピード感も求められます。スマホを片手に勉強している人は、スマホとの付き合い方を見直しましょう。

方法① スマホに触らない環境を作る

簡単に取りれない場所に置く、誰かに預かってもらう、電源をオフにするなど。物理的にスマホに触れない状態を作りましょう。

方法② アプリの再考

その1) 削除する

必要性が低いのについつい使ってしまうアプリ（ゲームなど）があれば、削除を検討しましょう。データが消えるのは嫌だという人は、アプリを非表示にする方法もあります。

その2) 活用する

最近、スマホ依存対策アプリも出ています。1日の使用時間の上限を超えるとロックがかかるアプリや、スマホを放置すると良いことが起こるアプリなど使うという方法もあります。



方法③ 使う時間と使わない時間を決める

たまには息抜きも必要ですよね。スマホを見て休憩する人も多いと思います。思った以上に休憩が長引いてしまった、ということがないように、時間をしっかり管理しましょう。

方法④ 周りに理解を求める

LINEなどの「ひとこと」欄に「試験勉強頑張ります。返信が遅れます。」などと表示している人もいます。レスポンスができずに心苦しくてスマホを触ってしまう人は、予め周りに理解を求める方法もありますね。

落ちた時に「スマホやSNSが原因で…」というのはあまりにも残念です。これまでの頑張りを見返さず、これからの頑張りを見返すために、スマホと上手に付き合おう。



② 模試を受ける意味

「点数が低いとショックだから模試を受けたくない…」という声をしばしば耳にします。もちろん点数は実力を確認する大事な指標ですが、点数に一喜一憂しないでください。模試は本番ではなく、あくまでも「練習」です。自分の苦手分野や、間違えやすいポイント、暗記できていなかった用語などを確認する機会として活用しましょう。「受けっぱなし」では意味がありません。解答・解説を確認し、必ず復習しましょう。

国家試験ワンポイントアドバイス —「高齢者福祉」—

伊藤 美智予

第 37 回試験から「高齢者福祉」は 6 問出題されることとなります。出題分野には、1) 高齢者の定義と特性、2) 高齢者の生活実態とこれを取り巻く社会環境、3) 高齢者福祉の歴史、4) 高齢者に対する法制度、5) 高齢者と家族等の支援における関係機関と専門職の役割、6) 高齢者と家族等に対する支援の実際の 6 つが挙げられます。

第 36 回試験までの傾向では、全 10 問中 2 問程度が事例問題でした。主な頻出分野としては、次のものがありました。1) 高齢者の生活実態とこれを取り巻く社会情勢、2) 介護保険制度の概要、3) 高齢者福祉制度の発展過程、4) 老人福祉法など関連法、5) 地域包括支援センターの役割と実際。

第 37 回試験以降も、基本的には上記の頻出分野をしっかり勉強しておくことが大切です。以下、学習のポイントです。みなさんのご検討をお祈りしています！がんばってくださいね。

1) 高齢者の生活実態とこれを取り巻く社会情勢

「高齢社会白書」(内閣府) からよく出題されています。高齢者の身体的・社会的・経済的特徴、世帯や就労状況、介護需要、高齢者虐待などについて、最新の統計データを確認しましょう (インターネットで入手可能)。

2) 介護保険制度の概要

これまでの試験において、本科目の中でも出題問題数が最も多い分野です。介護保険制度の概要、介護保険法における国・都道府県・市町村の役割、要介護認定の仕組みやプロセス、介護保険サービスの種類などについて学習しましょう

3) 高齢者福祉制度の発展過程

範囲が広いので、まずは制度の発展過程の大きなトレンドから理解することをおすすめします。当時の社会的状況に関連づけると、制度の発展過程が理解しやすくなります。

4) 老人福祉法など関連法

老人福祉法、高齢者医療確保法、高齢者虐待防止法、バリアフリー法など高齢者と家族を支援する際に根拠となる関連法を確認しておきましょう。

5) 地域包括支援センターの役割と実際

地域包括ケア、地域包括支援センター、地域支援事業など関連づけて学習しましょう。その他、高齢者と家族を支援する関連機関や専門職の役割、多職種連携についても確認しておきましょう。

国家試験ワンポイントアドバイス

—「福祉サービスの組織と経営」—

小松 理佐子

「福祉サービスの組織と経営」の問題は、この数年、難易度が下がる傾向にあり、基本を身につけていれば回答できるものがほとんどです。「何が、基本!?!」と思った人は、過去問の解説を3年分読んで、そこに出てきている用語を知ることから始めてください。

それから、必ず出題されるのが「社会福祉法人」のルールです。これさえ知っていれば、0点を取ることはありません。試験日が近づいてきました。効率的に学習してください。

1. 福祉サービスに関わる組織や団体

ここで出題されるのは「社会福祉法人」が中心で、それにプラスして「特定非営利活動法人」が出題されることがあります。それ以外の法人も選択肢にあげられることがありますが、試験対策としてはこの2つの法人を押さえておけば何とかかなりです。特に「社会福祉法人」に関する問題は毎回必ず出題されますから、ここを押さえておけばこの科目で0点になるのを避けられます。一昨年創設された「社会福祉連携推進法人制度」は出題される確率が高いので、押さえておきましょう。

2. 福祉サービスの組織と経営に関わる基礎理論

「組織論」「リーダーシップ」「モチベーション（動機付け）」「経営戦略」が出題される傾向にあります。これらに関する基本的な用語を押さえておくことが必要です。選択肢の中に、外国の人の名前や「〇〇理論」という言葉が含まれるので、問題を見た瞬間に知らない名前や理論が書いてあると動揺しがちですが、文の内容を冷静に読むと常識的に考えればわかるものが多くあります。文の趣旨を読み取れる力をつけておくことをおススメします。

3. 福祉サービス提供組織の経営と実際

コンプライアンス、ガバナンスなど、出題される内容はほぼ同じです。過去問を解いておけば何とかかなりです。これとは別に、「福祉サービスの人材養成と確保」に関する内容が出題されます。最低限「新・福祉人材確保法」の内容は押さえておきましょう。

第36回の試験では、事例形式で出題されましたが、事例を分析しなくとも、用語の意味さえ知っていれば回答できる問題でした。2に書きましたが、文の趣旨を読み取れる力があれば大丈夫です！

4. 福祉サービスの管理運営の方法と実践

ここでの出題は、大きく2つのタイプに分かれます。一つは、苦情処理やリスクマネジメントといったサービスマネジメントに関する問題です。難易度は低く、似たような内容が繰り返し出題されていますので、過去問で学習しておくことで対応できます。もう一つは、働きやすい労働環境の整備に関する問題です。育児・介護休業やメンタルヘルス対策など、国の法制度に関する問題が出題されます。最近国による「働き方改革」が推進されていることから、出題されやすいと思われるので要チェックです。

苦手科目の克服法

社会福祉士国家試験は何と言っても科目数が多い上に覚えることも多い。身近でないと思える科目ほど苦手意識を持ちやすいかなと思います。そういった苦手科目の克服方法として、私が提案するのはキーワードを結び付けて覚える方法です。

例えば、個人と社会の関係は共生的な相互依存関係であるとし、援助者は媒介者としての重要な役割があることを強調した「相互作用モデル」を提唱したシュワルツ. w.。キーワードは「相互作用」と、シュワルツの「ワルツ」です。ダンスのワルツをイメージしてください。ワルツは二人一組で相互に作用しあって成り立っている、社交ダンスのイメージができるかと思います。年代と政策の場合も同じです。1989年に策定された、ゴールドプラン。キーワードは「89」と「ゴールド」です。89、語呂合わせふうに見るとハクとなります。ゴールドとハク、イメージは金箔です。

こういった覚え方をするよりも、あくまで理解して記憶できるならば、それが一番かなと思います。どうしても理解できなと感じたら、このキーワードを結び付けて覚えるやり方で克服するのもありかなと思います。提案させていただきました。

試験二ヶ月前に取り組んだこと

試験二ヶ月前、特にこの年末年始に取り組んだこととして、私はレビューブックだったのですが、3周でも4周でも繰り返し確実に覚えたと自信を持って言えるまで参考書をやりこみました。加えて、その知識を試す場として過去問の問題を解いていました。年末年始、外へお出かけすることもあるかと思いますが。どこへ行くにも、参考書、勉強に取り組む用意を持っていけると、良いと思います。

後輩へのエール

社会福祉士国家試験はとにかくしっかり勉強すれば、実力となって当日の結果につながる試験であると感じています。私自身、覚えることが苦手で、暗記科目と言われる科目はかなりダメでした。同じように覚えることに苦手意識を感じている学生さんでも、とにかく自分に合うやり方を見つけて、納得いくまでやりきれば大丈夫です。残りの二ヶ月間でどこまでしっかり勉強できるかが勝負です。ぜひ、まだまだ諦めず頑張ってみてください。心より応援しております。





聞き手 山崎

どんな勉強方法をしましたか？

ちょこちょこ過去問はやってて、問題文の違うところを過去問に書き込んでたりしてました。過去問解いて、苦手なところがだんだん分かってきて、それをノートにまとめることをしてました。

5年分ぐらいの過去問の科目の点数をつけていってて、何回もやると上がっていくじゃないですか。それをみてよよし！みたいな。

あと、模試が実習の次の日だったので、実習行くまでの電車の中で赤丸ふくしちょっと見てました。



先輩
山崎愛梨
2022年度卒

直前はどんなふうに過ごしてましたか？

11月はずっと卒論。提出期限までずっとやってて。その後、ずっと大学図書館に行っていました。家でできないんで。家にはいろいろと誘惑があるんで…大学に行くことで、強制的に体動かして机に向かっていた。

直前は、実家に帰ったら、家事もしなくていいし、勉強に全集中できると覚悟を決めて、2~3週間だけど、実家に帰りました。ごはんとお風呂以外は机にいるみたいな生活でしたよ！

朝は毎日8時に友達と3人でZoomしてて。夜につながったらずっと喋っちゃうし、長くなるし、試験が朝だしてことで。昨日何したよとか、分かんなかったところがあったら、それを教えあって。それから勉強して。一緒にやってた3人も受かりました！

最後は模試とか解き直すけど、繰り返しやってから大体合格点いくので、何とかいけるかなみたいな感じになって

アルバイトはどうしてましたか？

バイトは店長に1月は出れないですって言って。そこでやめるならそれでもいいやって思ってたんで。

バイトの入れ替わりが激しい時期だったので、できるだけ教えてから帰ってました。

人が足りなかったんで、試験終わってからちょっとだけ入ってました。

<勉強方法 ちょっと紹介>

①視覚的に覚える。書いて覚える派だから、付箋にでっかく書いて覚える。

②2人でホワイトボードでまとめ、覚え方のごろ合わせも考える。

③リビング一人で壁に紙を貼って一人でしゃべって授業。



◆勉強スペースのご紹介◆

2024 年度 国家試験受験勉強利用可能教室(朱書き:5 限以降利用可)

日本福祉大学 美浜事務室

12月	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
教室		1232 教室 ※4限から可	1241 教室 ※4限から可	1232 教室 ※4限から可	1232 教室	1241 教室 ※3限から可	
	8	9	10	11	12	13	14
教室		1241 教室	1241 教室	1232 教室 ※4限から可	1232 教室	1241 教室 ※3限から可	
	15	16	17	18	19	20	21
教室		1241 教室	1241 教室	1232 教室 ※4限から可	1241 教室	1241 教室 ※3限から可	
	22	23	24	25	26	27	28
教室		1241 教室	1241 教室	1232 教室 ※3限から可 1242 教室	1232 教室	1241 教室 ※3限から可	
	29	30	31				
教室	キャンパス閉鎖期間						

■ゼミ棟 A110～116 も利用可

■名古屋キャンパスの図書館なども活用できます。

■今後の国試対策プログラム (事前申し込みが必要なものもあります!)

・12月16日(月)5 限 国家試験受験者オリエンテーション (120 教室)

→受験当日の流れや、受験後の手続きなどを説明いたしますので、必ず出席をお願いします。

・12月22日(日)9:25～15:20 赤マル模試 (110 教室)

→赤マル福祉を活用した模擬試験を対面で行います。

「社会福祉特別講座Ⅲ」の最終授業内試験として、この模擬試験を実施します!

社会福祉特別講座Ⅲを履修している方は「必ず」出席してください。

・1月13日(月・祝)9:00～16:00 「社会福祉士国家試験 最終チェック講座」 (Zoom)

→NFU ライセンススクール 直前現役受験生応援企画

「重要ポイント最終チェック講座」(無料!)

締め切りは12月24日(火)までです!



※上記に加えて、通学性が有料(格安!)で受講できる NFU ライセンススクールの講座も用意しています!

詳細は1月直前対策講座のチラシと掲示板をご覧ください!

日程:1月5日(日)・18日(土)・19日(日)・25日(土)・26日(日)

価格:各日5,000円