

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…

今年は、うま年ですね。残りの 1 か月を駆け抜けてください。

きっと国家試験も「ウマく」いくはずです。（編集担当：横山由香里）



## ラスト 1 か月、皆さんを応援する企画を紹介します！

■重要ポイント最終チェック講座 海老澤先生（Zoom+1 週間の見逃し配信も）

日程：1 月 12 日（月・祝）9：00～15：30 年間プログラムの 1 つです

■社会福祉特別講座Ⅲ+（Zoom・無料・申し込み不要）

日程：1 月 9 日（金）3 限 詳細は、末盛先生からの案内をご参照ください

■通学生が有料（格安！）で受講できる NFU ライセンススクールの講座

日程：1 月 11 日・17 日・18 日・24 日\*・25 日\*・30 日\*\*

※掲示板等での案内も参考にしてください。【申込：\*1 月 12 日締切、\*\*1 月 20 日締切】

■受験勉強利用可能教室（1 月）

日本福祉大学 美浜事務室

1 月	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
教室		キャンパス閉鎖期間					
	4	5	6	7	8	9	10
教室	キャンパス 閉鎖期間	ゼミ棟 A 110～116 補講期間	ゼミ棟 A 110～116 補講期間	ゼミ棟 A 110～116 補講期間	ゼミ棟 A 110～116 補講期間	1231 教室 1232 教室	
	11	12	13	14	15	16	17
教室		1231 教室 1232 教室	1231 教室 1232 教室	1231 教室 1241 教室	1231 教室 1232 教室	1231 教室 1232 教室	
	18	19	20	21	22	23	24
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	
	25	26	27	28	29	30	
教室		ゼミ棟 A 110～116 学年末試験期間	ゼミ棟 A 110～116	ゼミ棟 A 110～116	ゼミ棟 A 110～116	ゼミ棟 A 110～116	

■ゼミ棟 A110～116 も利用可

名古屋キャンパス（鶴舞）図書室も利用できます！

## 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場合、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。自己採点結果は後日、大学にも報告をお願いします（入力フォームが届きます）。

**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  
水野瑠美さん

### 本番1ヶ月前

#### やれることを全力でやる！

いよいよ本番1ヶ月前です。皆さん、体調はいかがでしょう？風邪をひきやすい時期です。本番に差し支えないよう休む勇氣も持ってくださいね。私からは本番1ヶ月前の過ごし方について、お伝えしていきたいと思います。私は12月の模試で70点を下回り、本当に合格するのだろうかと不安でした。友達が高得点を取っていて焦りもありましたが、とにかくやれることを全力でやり、合格に結びつきました。

まずは今まで受けた模試を、改めて見直しました。そこから自分の得意科目、不得意科目を洗い直し、重点的に勉強しました。不得意な科目は同じ科目の過去問を解いて、間違えたらなぜ間違えたのか、覚え違いしていること、理解していないことをピックアップして、もう一度同じ問題を解く。正解したとしても、なぜ正解出来たのか、なぜこの解答ができたのかを、同じようにピックアップしていきました。最低でも3回は連続して正解できるまで、何度も解き直し、頭に入れていきました。何度も間違えてしまう場合には、テキストで間違えた箇所の解

説を読み直し、自分の言葉で説明出来るまで覚えました。また、私は過去問、テキスト共に「メディックメディア QB(RB)」を使用していましたが、どの参考書でも過去問、テキストがあれば出来るやり方だと思います。

私の場合、模試はかなり難しく感じていたので、とにかく過去問を解きまくることに1日を使うようにしていました。しかし、誰もが丸一日、勉強を持続できる集中力を持っているわけではありません。集中が途切れ、なかなか頭に入らない時は、得意科目で同じことをしていました。得意科目ですので正解率も高く、自信に繋がってやる気が出てくるのです。また、得意科目は伸びが早い傾向があるので、本番に満点が期待でき、合計点数の補填にも繋がります。それでも机に向かうことが厳しい時は、赤マル福祉の一问一答、YouTube動画のカリスマ社会福祉士を活用していました。この時は頭に入れるのではなく、耳や目に記憶させることを意識していました。寝る前や予定が入ってる時の移動などのスキマ時間にも活用できるのでオススメです。





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. 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。MHSW 志望の人は、本番同様 2 日に分けて精神と社士の問題を解いてみるの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り組みます。

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。







12月15日(月)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。



お願い

国家試験の翌日あたりに、  
自己採点結果の入力依頼が大学から届きます。  
後輩のための参考データにさせていただきますので  
ご協力をお願いいたします！

## 専修の先生方からのメッセージ



### ■医療専修

- ◇ 毎日の継続が必ず合格につながっていきます。最後まであきらめずに頑張ってください!! (保正友子)
- ◇ 今が一番大変で不安な時期だと思いますが、自分を信じてほしいです。応援しています! (林 祐介)
- ◇ 大変な日々かもしれませんが、今の努力はきっと、今しかできない大切な経験として心に残ります。(洪 英在)
- ◇ きっとうまくいく! 自分を信じて! 全力で応援しています! (宮國康弘)
- ◇ 最後まで自分を信じて、やりきってください! (伊藤美智予)
- ◇ 深呼吸して...全力発揮 & 実力爆発! あなたなら合格をつかみとれる! (橋場 桂子)
- ◇ 今が頑張りどきです。うまくいきますよう応援してます。(片山善博)
- ◇ ゴールは目の前です。走り切ってください! 応援しています(横山由香里)
- ◇ 万全な体調で当日を迎えられるようにしましょう!あとは実力を発揮するのみ!(山口みほ)

## ■行政専修

### 2025 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）

○社会福祉士の試験勉強、お疲れさまです。試験範囲がとても幅広いので、やってもやってもなかなか手応えが得られないのではないかと思います。でも、勉強したことは無駄にはなりません。確実に自分のなかに積み上がっています。今、思うような成績を出せていない人もあきらめないでください。現役生は試験間近にぐっと成績が伸びる傾向があります。どうか自分を信じて、最後まで悔いのないように取り組んでみてください。皆さんの努力が報われるよう、心から願っています。（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。ここで風邪を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出会います。「あともう少しで合格できたのに…」と悔しそうな表情を浮かべていました。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。最後まであきらめなければ合格できます。もう残りわずか。私も最後の最後まで応援しています！（末盛慶）

○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、デジタル教材はエアーで、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）

## 子ども専修から皆さんへのメッセージ

### 木全 和巳

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。ここ試験に出てほしいですね。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。

### 久保 樹里

いよいよ近づいてきました。ここからのふんばりが大事です。自分のやる気スイッチを入れる方法をみつけましょう。そして、寒暖差で体調を崩しやすくなります。体調管理は万全に。応援しています！

### 添田 正揮

皆さんの努力を近くで見てきました。受験勉強の先にある未来では皆さんを必要としています。本番まで納得がいくまで勉強に取組み、あとは自分の力を発揮してください。合格を信じています。

### 中村 強士

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」！

### 野尻 紀恵

「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)  
このお二人の言葉を皆さんへ伝えます。「今」のこの時間を大切に。勉強した時間は必ず報われます!! 中途半端はもったいない。全員で合格のラインを超えましょう。

### 原田 康信

最後まであきらめず、毎日学習に取り組もう!あとは、自分を信じて!!応援しています。

### 堀場 純矢

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！

### 両角 達平

勝ち負けがハッキリ出る場に自分が正面から向き合うことは人生の財産(林 修)  
残りの少ない時間に真剣に向き合うことが、今後の人生の財産になると信じ過ぎてみてください！

### 安田 華子

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。落ち着いて試験に臨んでね。みんなならできる!応援しています！

### 山崎 康一郎

費やしてきたものをもれなく回収しましょう!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もタイパも抜群です!!



## ■人間福祉専修

**菊池 遼:**たかが国家試験、されど国家試験。合格してしましましょう!

**増井 香名子:**最後まであきらめないでいきましょう!応援しています^^

**大谷 京子:**やればやるほど合格が確かなものになります。応援しています。

**伊藤 文人:**コツコツ積み重ねていけば道は開かれると思います、あと少しです!みなさんからの朗報をお待ちしております!

**吉川 真由美:**やっとここまで来ましたね。本当によく頑張りました。きっと、これまでの人生の中で「こんなに勉強したのは初めて」と思うくらい、積み重ねてきたはずです。緊張するのは当たり前。緊張しているのは、それだけ本気でここまで来た証です。あとは体調を整えて、本番に臨むだけ。今までの経験と努力を発揮する時です。潮は満ちました。試験前日は早めに休んで、会場では暑さ・寒さに対応できるよう、脱ぎ着できる服装で行ってください。応援しています。ファイト!

**西本 彩香:**これまで積み重ねてきた知識は、みなさんの確かな力です。心から応援しています!

**斉藤 雅茂:**社会福祉士の問題はすべて同じ!点配点です。正答率の低い難問・奇問ではなく「定番問題」に時間を割くようにしましょう。繰り返し繰り返し問題を解くことが肝要です。学習時間は裏切らないです。体調管理に気をつけつつ、全力で頑張ってください!

**川島 ゆり子:**今までよく頑張りました!の努力が報われることを祈っています!最後まであきらめずにコツコツ積み重ねていきましょう。

**小林 洋司:**"いちばんいけないのは、自分なんかダメだと思い込むことだよ。by 野比のび太  
みなさん頑張ってください!"

**小松理佐子:**国家試験の勉強は暗記だと思いがちですが、実は内容が理解できているかが問われます。見慣れた参考書や問題集を眺めているのではなく、一つひとつの文の意味を考える勉強をしてください。基本を忠実に押さえること。あと一息、がんばりましょう!

**藤井 渉:**国試受験はこの1ヶ月がより大事になります。そのことはわかりつつも、どこかで迷いが出てくる時期にも思います。これまで培ってきた自身のペースを振り返りながら、体調面をぜひ忘れずにコントロールするようにしてください。応援しております。

**伊藤大介:**平常心でがんばろう!!