

本号では、合格した先輩の合格体験記を掲載しています。また、国家試験のワンポイントアドバイスとして、洪先生から「医学概論」、林先生から「保健医療と福祉」、湯原先生から「刑事司法と福祉」について、ご説明いただきました！ぜひご覧ください。

(編集担当：両角達平)

～激励メッセージ～

新学期が始まり、あっという間に2か月が経ちました。4年生のみなさんは、卒業論文、実習、就職活動、アルバイト、そして国家試験対策と、本当に多くのことを同時に抱えている時期だと思います。そんな中で、多くの人が感じているのが、「今日は疲れたし、明日でいいや…」という気持ちではないでしょうか。

実は、人間には「目先の快樂」に流されやすい傾向があると言われていています。スタンフォード大学の心理学者ケリー・マクゴニガルの著書『スタンフォードの自分を変える教室』(大和書房)でも、人は“意志力”だけで頑張るのではなく、と「意志を持った自己」と「衝動的な自己」の間で揺れ動いている存在だと説明されています。



スマホを見始めたら止まらない、動画を一本だけ見るつもりが気づけば何時間も経っている…。これは意思が弱いからというより、人間の脳の自然な働きでもあります。そこで大事なのが、“今の自分”を少し客観視することです。たとえば、怠けそうになる自分に「なまけもの」、ついスマホを触ってしまう自分に「クッキーモンスター」、文句ばかり言うてしまう自分に「やかまし屋」など、おかしなあだ名をつけてみてください。すると、「あ、今クッキーモンスターが出てきたな」と、自分を少し引いた目で見られるようになります。すると、“衝動的な自分”ではなく、“本当に目指したい自分”を呼び戻しやすくなります。

国家試験勉強も同じです。特に今年は出題形式が変わり、「過去問だけでは対応できないのでは」という声もあります。しかし、問われる基本知識そのものが大きく変わるわけではありません。むしろ、知識を理解し、説明し、応用する力がこれまで以上に大切になります。

だからこそ、過去問は「解いて終わり」ではなく、「なぜその答えになるのかを説明できるか」が重要です。そして何より、勉強方法は人それぞれですが、赤マル福祉を真剣に活用している学生の多くは、毎年しっかり合格しています。学習の積み重ねが“見える化”されることは、不安の多い時期の大きな支えにもなります。

一人で抱え込みすぎず、友人と問題を出し合ったり、解説を説明し合ったりするのもおすすめです。人に説明することで、理解はぐっと深まります。今は本当に大変な時期だと思います。でも、少しずつでも積み重ねた時間は、必ず自分を支えてくれます。「明日でいいや」が出てきたら、ぜひ心の中でこうつぶやいてみてください。「おっと、またクッキーモンスターが出てきたな」と。

両角達平



先輩たちの合格体験記～過去問の重要性・赤マル福祉活用法～



2026年3月卒業 医療専修

伊藤麗（社会福祉士・精神保健福祉士）

私は第38回（精神は第28回）の国家試験で無事に社会福祉士・精神保健福祉士ともに合格することができました。そこで、皆さんに私の国家試験に向けての勉強法などをお伝えしたいと思います。

私の場合は就活と精神の授業、卒論が同時に存在していました。しかし、就活は少し苦労したものの、卒論を10月初旬には完成させて精神の課題も時間を見つけてコツコツと進めたおかげで就活に時間をかけることができ10月下旬に内定をいただきました。勉強はそれから取り組み始めましたが、邪念が無かったためとても集中できました。

11月に入りいざ勉強を始めましたが、私はあまり勉強が得意ではなく要領も良くないため何から手をつければいいのかさっぱりでした。そこで私はとにかく動画を観ることにしました。海老澤先生や飯塚先生の講義を大切に、先生がおっしゃっていた国試の解き方のポイントや頻出分野などを頭に叩き込みました。自己流でやれる方は良いのですが、もし不安がある方は講義動画を丸暗記する勢いで勉強してみてください。どこをどのように覚えたらいいのかを先生が教えてくれるため効率良く勉強ができます。（参考までにですが、私は試験本番までに海老澤先生の講義動画を6周しました。）また動画に加えて赤マル福祉も活用しました。動画だけでは拾いきれない用語をカバーし、過去問を通じて試験ならではの表現（受験者を悩ませるような書き方など）に慣れる訓練をしました。そして勉強していく中で、参考書や赤マル福祉の解説だけでは意味が分からないものが出てきたときはチャットGPTを活用しました。例えば「知覚の体制化」という言葉が心理学で登場します。レビューブック2026には「知覚世界を意味づけ、まとまりのある世界へと能動的に作り上げること」とあります。この説明で完璧に理解できる方は少ないと思います。しかし国試は事例問題が多く出題されるため、知覚の体制化について具体的にどのようなことか説明できる必要があります。そこでチャットGPTに「この説明の分かりやすい例を挙げて」と頼むことで、とても分かりやすい具体例を挙げてくれ理解を深めてくれます。

まとめると、私はまずは海老澤先生・飯塚先生の講義動画で基礎を固めつつ、赤マル福祉で細かな点を詰めて試験の形に慣れるよう訓練しました。またそれでも分からない・理解が曖昧な部分はチャットGPTにサポートしてもらいました。徐々に勉強時間を増やして1月には1日7時間は勉強していました。アルバイトも試験前2週間は有給を活用しながらお休みをいただき集中しました。お金の事情もさまざまあるでしょうから、皆さん無理のない範囲で計画的に行動してほしいと思います。そして見落としがちなのが受験資格・卒業認定の確認です。必要な単位を必ず取ってください。事務室からの指示は忘れないようになるべく早く対応してください。また何よりも体調管理に注意してください。みなさんの合格を心から祈っています。頑張ってください。



国家試験ワンポイントアドバイス —「刑事司法と福祉」—

湯原悦子

【本科目の特徴】

この科目は用語が難しく、他の科目との関連もあまりないことから、皆さんにとっては学びにくい科目のトップに数えられるかもしれません（涙）。

でも、救いはあります！内容が難しい分、他の科目に比べ、学ぶべき内容量は少なく、**1問は必ず、ほとんどの受験生が解答できる問題が含まれています。当日、問題を見て「どうしよう…分からない…」となっても、絶対にあきらめないでください。**満点は取れなくても解ける問題を取りこぼすことのないよう、基礎的な問題については必ず得点するようにしましょう！その他、新しく設けられた制度については比較的よく出題されていますので、背景や意図も含めてよく理解をしておくことが重要です。

【本科目の頻出分野】

●刑事手続きの流れ

毎年出題されており、ここをおさえると他領域も理解しやすいです。まず「どの段階で、どの機関が、何をするのか」を確認しておきましょう。基本的な流れは、逮捕 → 勾留 → 起訴 → 裁判 → 刑の執行です。福祉職が関わるのは「起訴前の支援」「保釈中」「執行猶予中」「出所前後」などの場面になります。

●更生保護制度の概要

保護観察制度は超重要！時間がない方はここだけでも学習しておきましょう。**保護観察官と保護司、仮釈放の判断を行う地方更生保護委員会に関する問題は非常によく出題されます。更生緊急保護も頻出で、社会福祉の現場で使える制度として覚えておきましょう。**満期釈放者でも使える、住まいの確保ができる、期間は6ヶ月など、自分が支援者になったと考えて、制度をシミュレーションすると覚えやすいです。

●更生保護の担い手

保護観察官と保護司の違いに注目して、業務内容を理解しましょう。**保護観察の具体的な流れとそれに関わる担い手の役割については必ず理解すること。**ここはよく出題されます。更生保護施設と自立準備ホームの違い、民間協力者では協力雇用主の役割などもチェックしておきましょう。

●医療観察制度

全く出題されない年もあるのですが、1問まるまる医療観察制度に関する問題が出るときもあり、無視すると危険です。全体が複雑で苦手な人も多いので、まずは用語、制度の流れについておさえておきましょう。**社会復帰調整官の業務内容の理解は必須です！**

●犯罪被害者支援

意見等徴収制度、被害者等通知制度、相談・支援の3つの施策は頻出、覚えましょう。

…皆さんのご検討をお祈りしています！！

—保健医療と福祉—

林 祐介

1. 第 38 回試験からみえる出題傾向

第 38 回社会福祉士国家試験の「保健医療と福祉」科目では、以下の問題が出題されました。事例問題：2 問（問題 105・107）、疾患の動向についての問題：1 問（問題 103）、保健所及び市町村保健センターについての問題：1 問（問題 104）、臓器提供についての問題：1 問（問題 106）、診療報酬制度についての問題（問題 108）。

事例問題は毎年必ず出題されています。前回試験では 3 問出題されていましたが、今回は 2 問でした。問題 105 は制度の知識が問われる問題であり、傷病手当金についてはこれまでの試験でも出題されており、比較的回答しやすかったのではないかと思います。しかし、結核医療費助成については、ピンポイントの知識がないと、回答は難しかったのではないかと思います。問題 107 についても、周産期医療についての知識が問われる問題であり、難易度は高めだったといえます。以上の内容を踏まえると、今後はスペシフィックな問題にも対応できるように対策していく必要がありそうです。

疾患の動向に関する問題は、少なくともここ数年は出題されていなかったこともあり、対策は難しかったように思います。ただし、厚生労働省が毎年「人口動態統計（確定数）の概況」を公表しており、その中に「性別にみた死因順位（第 10 位まで）別死亡数・死亡率（人口 10 万対）・構成割合」が含まれており、この資料には是非目を通しておいていただくことをお勧めします。

保健所及び市町村保健センターに関する問題の出題も、予測が難しかったように思います。第 29 回社会福祉士国家試験で、保健所に特化した問題が出題されていますが、それ以降保健所に関する本格的な問題は出題されておらず、直近の過去問をカバーするだけでは対応ができなかったのではないかと思います。臓器提供についての問題も、これまでほとんど出題されておらず、同

様に出题予測が難しく、過去問の傾向を追うだけでは対策は難しくなっていることがうかがえます。

診療報酬制度に関する問題は、第 32～34 回で出題されていなかったのですが、第 35 回で復活し、第 36・37 回でも出題されました。診療報酬制度は、医療機関の経営に直結するものであり、第 39 回以降も引き続き出題される可能性は高いといえます。介護報酬制度との違いが出題されることも考えられますので、その辺りも含めて勉強されるとよいのではないかと思います。

なお、国民医療費、医療提供体制、保健医療領域における各専門職の役割や提供サービスに関する問題といった、これまで頻出していた問題が出題されなかったことは注目に値します。第 36 回以前は、医療ソーシャルワーカーを取り巻く保健医療領域の知識を問う問題も少なくなく、総花的な印象がありましたが、第 38 回では、どちらかというと特定の知識が問われる問題が多かったように思います。

2. 勉強方法の助言

「保健医療と福祉」科目では、多岐にわたる知識が求められることから、全般的に難しいといった声を耳にすることがあります。なお、和田秀樹氏は、「試験に落ちる人の 10 大要素」として、以下の 10 点をあげています。「①予習ばかりしてしまう人、②お金をケチる人、③周りをすべて敵と思う人、④難しい問題を解きたがる人、⑤満点主義の人、⑥禁欲的な人、⑦苦手科目の克服に時間をかける人、⑧性格の悪い人、⑨恥ずかしがる人、⑩諦めのいい人」（出所：和田秀樹『試験に落ちる人落ちる人』幻冬舎,2003）。少しでも皆様の参考になれば幸いです。

—医学概論—

洪 英在 (ほん よんぢえ)

医学概論は、試験のトップバッターとして登場するため「何をどう勉強すればいいの?」と不安になりやすい分野です。しかし、近年の出題傾向(年間6問程度)を分析すると、攻略のポイントが見えてきます。

1. 試験冒頭の「焦り」をコントロールする

医学概論は試験問題の最初に配置されています。2025年度試験では「バンプレシ」や「房室ブロック」といった、馴染みの薄い難解な用語が並び、戸惑った受験生も多かったようです。

- **「捨て問」を意識する:** すべてを完璧に答える必要はありません。中には専門家でも意見が分かれるような不適切な設問や、非常にマニアックな知識を問う問題が含まれることがあります。
- **冷静さを保つ:** わからない問題に直面しても、「これは捨て問かもしれない」と割り切り、焦らず次の問題へ進む勇気が、その後の試験全体のパフォーマンスを左右します。

2. 問題文に隠された「ヒント」を見逃さない

知識が足りないと感じる問題でも、問題文の中に必ず正解への導きがあります。

- **キーワードの連動:** 2025年度の間6(AEDに関する問題)では、問題文に「**除細動**を実施し」という記述がありました。選択肢の中で「**細動**」という言葉が入っているのは「心室細動」のみであり、これが正解を導き出す大きなヒントとなっていました。
- **一般常識で考える:** 見慣れない薬剤の問題などが出て、選択肢を冷静に読めば「定期的に処

方内容を見直す」(2024年度、問題2)といった、常識的に考えて正しい選択肢が見つかることもあります。

3. 学習の要: 背景と周辺知識を意識する

単なる用語の暗記ではなく、その背景にある「生活への影響」や「多職種連携」を意識した学習が求められています。

【最低限押さえておくべきエッセンス】

- **成長・発達:** スキャモンの成長曲線、乳幼児の発達段階、原始反射、思春期の変化(発達障害との関連)。
- **ICFと予防:** ICF(国際生活機能分類)の概念、WHOの健康の定義、および「1次~3次予防」の区別は、過去問を繰り返して確実に得点源にしましょう。
- **障害と難病:** 身体障害の認定(内部障害含む)、指定難病と障害者総合支援法の関係、精神疾患の入院形態。
- **高齢者の特性:** フレイル、サルコペニア、誤嚥性肺炎、嚥下障害、薬剤有害事象。

4. 合格へのメッセージ

新カリキュラム移行後、事例問題が増加し、現場での応用力を問う方向性が強まっています。範囲が広すぎる医学概論ですが、頻出分野を確実に押さえ、本番で「問題文からヒントを探す」姿勢を忘れなければ、必ず6割以上の正答を勝ち取ることができます。一歩ずつ進んでいきましょう。

