

# 2部

フィールド フィールド  
現場から現場へ

---

# 社会福祉士国家試験への取り組み

OB MESSAGE

通信教育部社会福祉学科卒業生 千葉 優子

## はじめに

こんにちは。私は今年の春、通信教育学部社会福祉学科を卒業し社会福祉士国家試験（以下、国試と記す。）にも合格することができました。46歳で1年から入学し卒業まで5年間の女子大生生活でした。入学当時に予定していた卒業までの計画よりも現実は険しい道りでした。寝る間を惜しんでコツコツ作成したレポートが先生からの言葉と共に戻ってくることが達成感と次への力となっていきました。

今回は寄稿のご依頼をいただき大変光栄に思っております。在学生の皆様にも私の経験が少しでも参考になれば幸いです。

## 国試勉強

入学してから一日の勉強時間は仕事の日には朝5時～6時半と夜8時半以降、休日はこの時間に昼間の時間をプラスしていました。卒業単位を達成するまではレポート作成が優先と考えていたので、最終学年の春から国試勉強にあてた時間は時々の休日昼間と毎日の隙間時間でした。

私の隙間時間の活用は例えば病院などの待ち時間に厚い参考書を数枚切り離して携帯し、それを読んだり、スマホアプリ（中央法規の「社会福祉士合格アプリ」）の過去問、予想問題、一問一答に取り組んだり、国試受験生にむけてのブログ（「社会福祉士国試 学習部屋」<https://fukufuku21.blogspot.com/search/label/>）を読んだり、通勤運転中にウェブ講座（①TECOMの「社会福祉士合格教科書」に付随する「合格必勝Web講

座」。②日本ソーシャルワーク教育学校連盟(以下、ソ教連と記す。)の「受験対策web講座」<http://www.jaswe.jp/webkouza/index.html>を聞いたり(安全のためイヤークーリングは不使用)、統計数値や歴史人物名、年号、理論名、アプローチ名などの暗記ものは車のダッシュボードや鏡などに大きくマジック書きをした付箋を貼って何度も目にして覚える等、時間と空間をフル活用しました。このようなアイデアはスクーリング受講時の先生方、卒業生の合格体験発表・体験記、そしてスクーリングを縁に知り合った同志の友人から得たもので、自分の生活に合わせて工夫していきました。何度も繰り返し見聞きするとしだいに用語が頭に浮かぶようになりました。すると次には問題や解説文の読解力もついてきたと実感しました。

## 模擬試験

---

大学の国試対策の模擬小試験は毎回指定された制限時間で取り組み提出しました。それと全国模試は10月末頃にソ教連の会場模試、11月にTECOMの自宅模試、12月に中央法規の会場模試の3つを受験しました。試験形式と緊張感に慣れることが申込時の目的でしたが、実際に受験してさらに良かったのは結果表の分析欄でした。たとえば各問題の正解率を見ると自分は間違っているが、正解率が高ければ「私もできなくては」という悔しい焦りから意欲的にその問題に取り組みました。受験者も主催者もそれぞれ違う模試ではありますが国家試験合格は上位3割程度だと聞いていましたから総受験者数の中での順位は意識していました。数点上がれば順位もグンと上がることは同志の友人と互いの点数を見比べることで知りました。これは私のやる気をさらに加速させ単調で孤立した受験勉強中の大きな刺激となりました。

そして同志の友人と互いの解答についてどう考え導いたのかを語り聴くことがとても楽しい時間でした。彼女とは実習課題ノート作成の時から互

いに励まし合ってきました。大切な時期を一緒に乗り越えたフレンドシップは大学生活で得たかけがえのないものの1つです。

## 昨年を振り返って

---

今思えば私の国試勉強スタートは昨年4月末に過去問を時間設定して挑んだ時からでした。ほとんどの問題を理解できず手も足も出ない状態でした。さらにその後1問ずつ解説を読みながら見直しをしたのですが、難しく何度か眠りに落ちてなかなか先には進まず途中で断念していました。これではダメだと隙間時間を活用したのです。

11月の卒業試験後は勉強時間を全て国試にあてました。12月～1月にも自分はまだ不十分だという不安でいっぱいでしたから、さらに過去問と予想問題に必死に取り組みました。国試まで数週間に迫ると「もし、何かにゴツンと頭を打つとかショッキングな出来事に遭遇したら、覚えた全てがどこかへ飛んでいってしまいそうだ。」と思いながら、次から次へと問題に取り組みました。国試数日前からは平常心を保つために「私の不安は受験者全員が持っている不安と同じだ」と自分に言い聞かせました。国試当日も同じように心のなかで何度も自分に言い聞かせました。

## 最後に

---

国家試験合格と卒業は私1人の力だけではありませでした。常に私たち生徒を励まし支えてくださった通信教育部の先生方と事務局の皆様、家族や職場そして友人等の皆様のご協力があって達成することができたのです。この機会をお借りして皆様に心より深く感謝申し上げます。ありがとうございました。

私は現在も5年前と変わらず市町村社会福祉協議会の介護保険事業の一

介護職員（今年度からは生活相談員）として働いています。社会福祉士の資格取得にともなって担当業務が大きく変わったわけではありませんが、大学での学びが毎日の仕事や生活のなかで物事を捉える視点や考えそして行動の一部となって活かしていることを実感しています。

国家試験に臨まれる皆様、新型コロナウイルス感染拡大防止の対策により学友と直に接する機会が減りストレスや心細さを抱えておられるのではないかとお察しいたします。毎日の生活の中で体調を整え、試験当日にはコツコツ努力されてきたご自分を信じて持っている力を存分に発揮してください。皆様のご健闘を心から熱く応援しております。

