

# 合格 新聞

●合格新聞創刊号●特別企画01●

## 合格するための10の法則

受験勉強  
スタート編



### ■ 久しぶりの勉強です。



合格新聞では、特別企画として「合格するための10の法則」を創刊号、第5号、最終号に掲載し、試験文章の読み方を第2号で特集します。勉強のスタート時点、倦怠期を迎えた時期、そして、ラストスパートの時期にそれぞれどのようなことを心がけると合格により近づくことができるかをお伝えしたいと思います。今回は「受験勉強スタート編」です。ここでは、勉強する習慣を生活の中に確立することや、基本的な事柄を繰り返して覚えることの大切さをお伝えいたします。

#### 1 合格は、入浴の時間で決まる



働きながらの受験勉強では、「どのように勉強時間を確保するか」が大きな問題になります。毎日、遅くまで働き、家に戻って家事をする、という生活の中に「勉強の時間」が入り込む隙間さえないかもしれません。まずは、ご自身の一日、一週間の思い浮かべ、無理なく勉強を続けることのできる時間帯を確保しましょう。勉強の進め方は、毎日少しずつ続ける「夜間コース」と、お休みの日を中心に行う「休日コース」があります。できるなら、毎日の中で少しずつでも勉強を継続することが大切です。介護支援専門員の試験は、免除科目のない人は、60問を120分で解き、介護福祉士や看護師などの資格のある方は、45問を90分で解きます。ですから、受験勉強のスタート時点は、30分くらいから始め、徐々に90分とか120分に勉強時間を増やして行きましょう。そうして試験時間に対応できる集中力を養い、また、90分の時間を確保できれば、模擬試験を1セット行うことができるのです。受験勉強を無理なく続ける

ためには、一日のスケジュールの組み方を工夫することも大切です。本書の監修を行ってくださったある先生は、自宅に戻って最低限必要な家事をこなした後、受験勉強を行い、その合間に食器洗いや洗濯などの家事を入れたそうです。先生は「そうした時間のやりくりをすることで、今まで苦痛だった家事が勉強の息抜きになり、洗濯も楽しくなった。残念ながら、この感覚は家事を手伝っていない男の人にはわからないわね。ウフフフッ・・・」とおっしゃいました。男性読者もおられるので、僕からは、男の人にも役立つ工夫を一つ。「合格は、入浴の時間で決まります」

なんていうと大げさですが、入浴は気分をリフレッシュし、眠気もなくなります。この入浴を一日の最後に持ってくるよりも、勉強をはじめる前、あるいは、勉強の途中に入れ、気分転換をすると、その後、1時間くらいは集中して勉強することができます。

#### 2 勉強部屋の雰囲気づくり



受験勉強を行うのは、夜の時間帯が中心になります。部屋の照明のことなのですが、部屋全体を明るくし、そして、手元を照らすスタンドを用意すると良いと思います。手元の灯りをつけて勉強をすると、部屋全体は暗い雰囲気になって、より勉強に集中できます。「部屋を明るく、手元も明るく、知識に明るく」。明るく学ぶ合格のコツです。

#### 3 好きなドラマは、時々休み



受験勉強を継続させるためには、「何もかも禁止にしないこと」が大切です。楽しみや趣味も続け、気分転換を図りながら勉強を続けましょう。そうした中、受験される方の多くは、試験が近くなってきたら「ドラマは、ビデオに録画して後で観る」と話しています。考えてみると、今は便利