

国家試験を、 どう乗り越えた？

先輩2人に聞く 勉強の始め方・続け方

作業療法士 国家試験 リアルインタビュー



先輩①

勉強を始めた時期・勉強法

**氏名：二上 星**現所属：イムス明理会仙台総合病院
卒業養成校：東北福祉大学**8月から少しずつ。
10月から本格的に。****正直、いつから本格的に国試対策を始めましたか？**

就職活動が終わった8月ごろから、6～7割くらいの力で勉強を始めました。本格的に国家試験へ向き合ったのは、卒業研究が終盤に差しかった10月ごろです。

**実際にやってよかった勉強方法や工夫を教えてください****【グループ学習】**

大学がグループ単位の勉強を勧めていたため、複数人で過去問を解き、互いに解説しました。

【個人学習】

個人で使える時間は、原則過去問へ充てました。なぜ間違えたのか、理解できていない部分はどこかを明確にしました。直近5年分をじっくり深く取り組むと、理解がかなり深まると思います。

【模試の復習】

模試の種類にもよりますが、国家試験の過去問10年分を問題なく解ける段階までは、模試の復習をあまり優先しませんでした。

【勉強する場所】

大学の空き教室や図書館を使いました。気分転換でカフェへ行くこともありましたが、料金がかからず比較的静かな大学の施設が無難でした。

【教材と時間帯】

クエスチョンバンク、大学で使った教科書、YouTube動画を利用しました。勉強する時間帯は、特に決めていませんでした。

先輩①

不安への対処・息抜き・後輩へのメッセージ

！ 一番大変だったこと、不安だったことは？

【漠然とした不安】

「本当に合格できるのだろうか」と心配しました。人と話し、不安の中身を具体化して対処しました。

【勉強中の睡魔】

眠気に負けそうなときは、無理に続けず寝ました。

【意欲のムラ】

点数が取れると意欲が下がることがありました。点数の高い友人に励ましてもらい、不合格の自分を想像して気持ちを立て直しました。

♡ 心の支えになったことは？

【映画やライブ】

模試と重ならなければ、観たい映画や行きたいライブを我慢しませんでした。

【友人との関わり】

同じ試験へ向けて勉強する友人と話し、孤独を減らしました。

【週に1日は勉強しない】

家でゆっくり過ごしたり、アルバイトをしたりして、頭を切り替えました。



☀ 国試勉強期間の生活について

普段の生活を劇的に変えすぎない方がよいと思います。焦る気持ちは大切でも、がむしゃらに勉強して心や体の健康を損なっては意味がありません。自分のペースでコツコツ積み重ねていきましょう。

🕒 試験直前の過ごし方

一人でいると余計な考えに陥りやすいため、友人と勉強しました。起床・就寝時間を変えず、いつも通りの生活リズムを意識しました。試験3週間前から毎日R-1を飲みましたが、効果は分かりません。最後は気持ちの問題だと思います。

✕ やらなくてよかったこと

睡眠時間を削ること。趣味を制限すること。完全に一人で勉強すること。最初から教科書をすべて振り返ること。教科書は、過去問で出題傾向をつかんでから見直す方が効率的でした。

✉ 後輩へのメッセージ

国家試験はとても大切ですが、壮大に捉えすぎない方が心を圧迫せずに生活できると思います。勉強を積み重ねれば合格へ近づけます。焦らず冷静に頑張ってください。応援しています！

※個人の体験と意見です。参考にするかは、ご自身で判断してください。

先輩②

勉強を始めた時期・勉強法



氏名：M・K

現所属：仙台病院
卒業養成校：東北文化学園大学

自分の方法を見つけ、
QBへ情報を集める。



正直、いつから本格的に国試対策を始めましたか？

3年生の冬休みから、少しずつ専門分野のQBへ手をつけました。専門・基礎ともに本格的に取り組み始めたのは、4年生の9月です。



実際にやってよかった勉強方法を教えてください

【模試の復習ノート】

- ・各模試の解き方や分野のまとめを書き込んだ復習ノートを作りました。

【情報を集約したQB】

- ・一目見れば調べ終わられる、内容の濃いQBを自分なりの書き込みで作りました。

【苦手分野の反復】

- ・模試結果で弱点を確認し、その分野をQBで徹底的に解きました。

【書いて覚える】

- ・書いて覚えるタイプだったので、ノートへひたすら書きなぐり、QBを解くときも必ず問題番号を記入しました。

【最後の1か月】

- ・過去10年分の問題をひたすら解きました。

【人へ説明する】

- ・自分の考えを言葉にして、相手へ説明しました。



先輩②

質問・時間管理・不安への対処・後輩へのメッセージ



質問、時間管理、勉強場所の工夫は？

【先生への質問】

各分野の先生へ、ここまではできて、ここからできない、と状況を明確にしてから質問しました。

【時間管理】

日中に集中し、小テスト前日以外は帰宅後や就寝前に勉強しませんでした。

【勉強場所】

図書館、教室、先生の研究室を利用しました。家は休む場所にしてメリハリをつけました。



一番大変だったことは？

1月ごろ、問題を深く考えすぎて点数が取れない時期がありました。就職活動と国家試験の勉強を両立することも大変でした。



心の支えになったことは？

母との電話、好きなものを食べることで、睡眠で気分転換しました。国家試験後の卒業旅行と、ご褒美のスイーツを励みにしました。落ち込んだときは、誰かに話を聞いてもらいました。



これから受験する後輩へ

就職活動や卒業がかかる時期でもあり、大変なことも多くありました。それでも、振り返ってみると同じ夢を目指す仲間と一生懸命になれた、充実した期間だったと感じています。

卒業、就職後は、同期と会える機会が少なくなります。勉強以外のこともたくさん話したり、遊びに行ったりしながら、たまには息抜きをして、楽しんで取り組んでほしいです。

私は書いて覚えるタイプだったので、ひたすら書きました。ただ、得意な覚え方や勉強方法は人それぞれです。早い段階で自分に合う勉強方法が見つかれば、あとは量をこなすのみだと思います。

私の経験が、少しでも皆さんの参考になれば幸いです。

自分に合う方法を、
早い段階で見つける。

