

海風通信

発行者：学校法人 了徳寺大学
理事長 了徳寺健二

〒279-8567 千葉県浦安市明海5丁目8番1号
TEL：047（382）2111（代表）

第29号

図書館報の
閲覧ができます。
図書館HPへ
Go！



29号 目次

【特集】 国家試験の学習から学んだこと

- 「自分流の推薦図書 ～おすすめの1冊を探して～」
医学教育センター 岡部 高弘 2-3
- 「強い意志で粘り強く続ける」
整復医療・トレーナー学科 2014年度卒業生 三木 雄司 4-5
- 「国家試験勉強のエピソード」
理学療法学科 2020年度卒業生 藤原 悠雅 6-7
- 「国家試験と教員採用試験の学習を通して学んだこと」
整復医療・トレーナー学科 2020年度卒業生 高宮 和弘 8-8
- 「国家試験対策について」
看護学科 4年 木村 野々花 9-9
- 「レポート/卒論作成のための資料の探し方」 10-13
- 「新着図書&NEWS」 14-15
- 「巨人の肩の上に立つ/2020年度貸出ランキング/編集後記」 16-16



自分流の推薦図書 ～おすすめの1冊を探して～

医学教育センター

岡部 高弘

皆さんが了徳寺大学卒業後に働く環境において、①専門知識の習得は必須、それ以外に、②自分が接する患者さま、クライアント、学生さんとの間で円滑な会話を通じて「良好なコミュニケーションを構築できるスキル」の獲得が必要です。

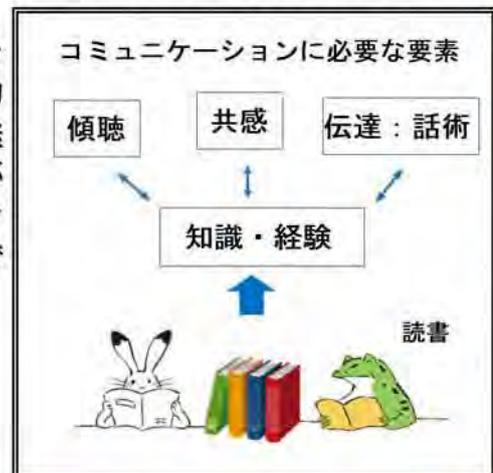
コミュニケーションに必要なのは、相手のお話を傾聴、共感し、自分の中に蓄積されている知識と経験から相手に伝えるべき内容をピックアップし、的確に伝えることであろう。傾聴、共感する方法に関してはここでは割愛するが、自分の中に知識を蓄積するためには多方面にアンテナを設置する必要があり、その1つの方法が読書であることは間違いない。

読書する内容は、多方面のアンテナのため、歴史、フィクション、サスペンス、ミステリー、ホラー、スポーツ、ギャンブル、文学、株式、恋愛、どんなジャンルでも良いはずだ。

「本を読み、読書しろ」と私自身も幼少期から恩師に言われてきたが、小中学校時代、読書といえば、夏休み後半に読書感想文を作成するときのみ読む、場合によっては課題図書の本文は読むことなく、巻末の書評を読んで作成していた。そんな私が「読書しろ」とみなさんに言うのは非常におこがましいので、私が少しずつ読書するようになったエピソード、私の推薦したい本について紹介したい。

高校3年生まで読書をしなかった私だが、大学入試で小論文を作成する必要があることが発覚。文章をほとんど読んだことのない私が文章を作成することなどできるはずもなく、かなり焦った。

恩師から、新聞の社説を模写すると文章力がつくと指導され実践してみたところ、当初は模写することによりかなり苦痛を感じたが、継続していくうちに、文章を読むことに抵抗がなくなったのか、文章に対する興味が出てきたのか、小論文もなんとか作成できるようになり無事に大学合格。



大学生、社会人になってからは少しずつ読書するようになり、現在では年に30冊くらいの小説、新書を読んでいる。

私が本を購入する際の目安は、帯に書かれた推薦文だったり、気に入った作家のものが多いが、新書コーナーで思いついた番号を本棚の左から数えて題名も見ずに購入したりもしている。もちろん題名も見えていないので大失敗もあるが、失敗したかとも思う本でも頑張って最後まで読んでみる。普段であれば絶対に読むことのない内容のためか、知識の蓄積に役立つものが意外に多い印象を持つ。(本を購入する場合、この方法はリスクが高いですが、図書館を利用してこの方法を行うのは無料です。みなさんも是非トライしてみてください。新たな発見があるはずですよ。)

さて、私には、およそ5年周期で読みたくなる本があり、今回、みなさんに「おすすめの1冊」として紹介したい。それは、沢木耕太郎著(新潮文庫)『深夜特急シリーズ』だ。

過去に何度も読み返していて内容もほぼ記憶しているのだが、自分を取り巻く環境に変化が起こりそうになると、なんだか知らないが読みたくなる。その時に聞きたくなる音楽も決まっていて、小沢健二の『僕らが旅に出る理由』だ。不思議なことに、何度も読んでいる本であっても、読む時期により自分が考える内容もだいぶ変化する。そこがまた面白い。

「おすすめの1冊」として、知人が海外留学、門出を迎える際にはプレゼントしている。

読書で多方面にアンテナを張り、知識を蓄積した後に活躍するのが「伝達する能力：話術」である。いくら知識があっても話術によって他者に伝えることができないと個人の魅力は半減してしまう。医療関連の職場では、専門技術と話の傾聴を含む話術との使用比率は、ベテランになるほど話術が活用される比率が高くなるような印象がある。これは、高度な技術で局所を適切に処置しているのと同時に、卓越した話術を用いて、対象者の「ここにも適切な処置」をしているのかもしれない。

読書することで多方面の知識を自分の中に蓄積し、伝達する際には、「このころのほぐし、ストレッチができるような話術」も身につけたいものである。

了徳寺大学の皆さん、まずは、人におすすめできるような本を1冊見つけましょう。



『深夜特急シリーズ』

沢木耕太郎著

岡部先生にご紹介いただいた『深夜特急シリーズ』は、著者自身の体験に基づく旅行記です。新潮文庫から6分冊で刊行されています。本学には所蔵はありませんが、浦安市立図書館には所蔵があります。旅立ちのときや、旅をしたい方におすすめのシリーズです！

※浦安市立図書館は、利用証を作ることで、本学の学生・教職員ならばどなたでもご利用になれます。

強い意志で粘り強く続ける

整復医療・トレーナー学科 2014年度卒業生 三木 雄司

(現在 成田市立西中学校勤務)

私は中学生の頃から、中学校の先生になることを目指し、現在は念願の中学校教諭として忙しくも楽しい毎日を過ごしています。

中高保健体育科教員採用試験に合格できたのは3回目の試験でした。

大学4年生の時に受けた1回目の採用試験の勉強を本格的に始めたのは、4年生の4月からでした。4月から採用試験のある7月までは、ほとんど柔道整復師の国家試験勉強はせず、採用試験の勉強に集中して取り組みました。

毎日、大学に通い、共に教師を目指す仲間たちと必死に勉強しました。

私の勉強方法はまず過去問を数年分解き、過去の出題傾向などを分析しました。教員採用試験の出題内容は多岐にわたり、対策がしにくいと感じていました。そのため、まず出題傾向をつかみ、効率よく勉強しようと考えました。すると、毎年形式や問題は違っても、ほぼ毎回出題されている内容があり、少しずつ対策ができるようになりました。

自分なりの傾向をつかめてきたら、ノートに書き出して暗記用のノートを作成しました。

残念ながら1回目・2回目の試験では合格することは出来ませんでした。が、学生時代に作っておいた暗記ノートのおかげで、大学卒業後、仕事をしながらでも勉強を効率よくできたとおもいます。



私の勉強法

1. 過去問を数年分解く
2. 過去の出題傾向を分析、傾向をつかむ
3. 傾向をノートに書出し、暗記用のノートを作成

私は家では全く勉強ができないため、社会人1年目は小学校、2年目は中学校で講師として働かせていただきながら、忙しい日々の中でも毎日勤務している学校に残って勉強をしていました。また休日や気分を変えたいときは、あえてうるさいファミレスに行き、イヤホンで音楽を聴きながら勉強をしていました。

周りのお客さんが楽しそうにしている中、「自分は勉強している」と一人で優越感に浸り、それを勉強のモチベーションにしていました。

大学4年生は忙しく、私は採用試験と国家試験を完全に切り離して勉強し、なんとかギリギリで国家試験に合格できましたが、早くから勉強しておくことは大切だと思います。

自分なりに計画を立てて勉強を進めるのもいいですね。そして勉強方法は人それぞれでいいと思います。それよりも大切なことは、強い意志で粘り強く続けること、高いモチベーションを保ち続けることだと思います。

教員採用試験も国家試験も簡単な道ではありません。だからこそ、自分の目標を見失わずに努力を続けること、回り道をしてはすべては自分の経験・財産になると思い、あきらめず続けることが何より大切だと私は思います。

自分のなりたい自分になるために、今できることを全力で頑張ってください。応援しています。



夢をかなえるために

1. 強い意思を持つ
2. 粘り強く続ける
3. 高いモチベーションの維持
4. 今、できることを全力で!

国家試験勉強のエピソード

理学療法学科 2020年度卒業生 藤原 悠雅
(現在 了徳寺大学附属上青木整形外科勤務)

国家試験勉強を行っていく上で大切だと感じた事は、「学校に来て人がいる空間と一緒に勉強する事」です。

まず初めに言いたい事は「学校に来る事」です。これは間違いのない事だと思います。自宅等で、1人で勉強する方法は、今の時代、スマホという魔の手があるので恐らく難しいでしょう。周りに人がいないので、勉強に対するモチベーションが保ちにくい上、調べ物やリハドリル(※1)のついでに、インスタやTwitter、YouTubeなどを見てしまうからです。私は見ていました。気づけば1時間、2時間も見ていました。

また、人によっては、自宅での勉強によって生活習慣が崩れることもあります。「夜の方が勉強に集中できる」と考えて、深夜まで勉強して昼頃起きる人もいます。悪い事は言いません、やめましょう。

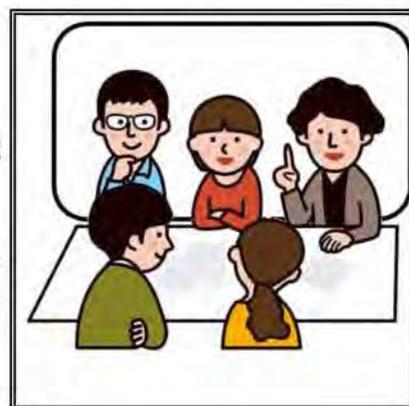
自分は最後までこのような習慣が抜けず、試験当日も全く頭が働かずに留年しました。試験があるのは朝から夕方にかけてですから、朝に集中出来るようにしましょう。

さて、国家試験勉強のやり方についてですが、私は前年の反省を生かし、朝9時までには学校に必ず登校し、グループ学習をするようにしていました。

9時から9時30分までの30分は、グループ内で自分が勉強した部分の問題を出し合い、9時30分からは各自で勉強をしていました。この30分の問題の出し合いは、自分に足りない知識をインプットしながら自分が保有する知識をアウトプットする事が出来る、想像以上に有意義な時間でした。

また、週2回、国家試験問題1年分を午前中に解き終えて、午後に出来なかった問題を1問1問全員で確認していました。その際、不正解問題や曖昧な問題などを、解説できる人がホワイトボードを使って説明するという事をしていました。

これが私自身の成績が急激に伸びた1番の理由だと思います。



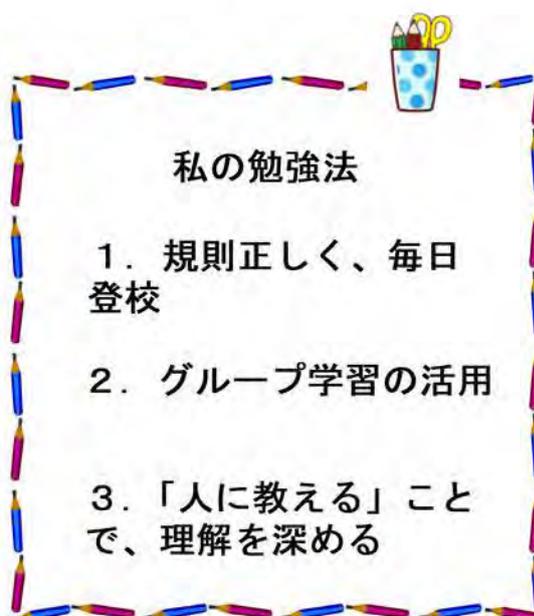
私は解説する際、基本的に教科書を見ずに説明していました。なぜなら、解説に詰まってしまった部分が、自分の知識や理解が曖昧なところだと、すぐに把握できるからです。特に、正解以外の選択肢がなぜ間違っているのかを説明する時は詰まりやすかったです。それをその場で確認する事により、問題への理解が深まった様に感じます。

1人で国家試験の過去問を解き解説まで出来ると思っけていても、いざ人に説明してみると、曖昧な部分も出てくるかと思っけています。「人に教える」、「人に聞ける」ということは、複数人で勉強するグループ学習の大きなメリットであると思っけています。

今年度も新型コロナの影響で、大学への登校やグループ学習に制限があり、環境を整えるのが難しい時期が続いているかと思っけています。しっかり換気を行い、適切な距離を保つなどの工夫をしながら、国家試験の勉強、頑張っけてください。

用語解説

(※1) リハドリル：理学療法士・作業療法士・言語聴覚士を目指す人の国家試験対策オンライン演習サイトのこと。 <https://rehanavi.com/> 参照。



国家試験と教員採用試験の学習を通して学んだこと

整復医療・トレーナー学科 2020年度卒業生 高宮 和弘

了徳寺大学の学生の皆さん、はじめまして。了徳寺大学2020年度卒業生の高宮和弘です。私は今、千葉県内の中学校で教員をしています。今回は柔道整復師国家試験（以下、国家試験）の勉強や、教員採用試験対策の際に学んだことを、皆さんにお伝えしようと思います。

二つの勉強の際に共通して学んだことは、自分に合った勉強方法があるということです。国家試験に合格する方法は簡単です。教科書に書いてある内容を隅から隅まで覚えればいいのです。しかし、大半の人はそのようなことはできないと思います。自分自身も暗記が苦手で、教科書をひたすら読んだり、ノートにひたすら書いたりして覚えるということが、とても苦痛でした。ましてや、国家試験が近づいてくると、緊張や焦りから内容が全く頭に入ってきません。このため、私は自分に合った勉強方法を見つけることから始めました。

実践した方法は、主に2つです。

1つ目は、「授業の内容をしっかりと聞き、その日のうちに必ず復習をする。そして次の週の授業の前にもう一度復習をする」という方法です。これを行うと、テスト前には3回同じ内容を学んだことになり、まったく復習をしないよりは確実に内容が定着します。

2つ目は、「自分で問題を作成する」ということです。試験前はひたすら過去問を解く。それが終わったら、自分で覚えたい内容の部分が答えになるような問題を作る。そうすることで、苦手意識がある内容も理解しようとするし、問題作成の楽しさで勉強もはかどります。

また、辛い勉強を乗り越えるためには、人とのつながりがとても大切です。一人で勉強をするよりも複数人で勉強をすれば、自分が把握していなかった内容もカバーできます。また、理解できていない人に教えることで、自分の理解も深めることができます。人とのつながりは社会に出てから本当に重要なものであることを実感しています。ぜひ今のうちから、人と協力して物事を進めるということをしてみてください。

最後に、これから皆さん勉強をしていくうえで、様々な壁にぶつかるかと思います。しかし、努力すればその分結果は必ず返ってきます。辛くなったら、1日くらい勉強から逃げることも一つの手です。この辛い経験は必ず自分を強くしてくれると思います。最後まで諦めずに頑張ってください。

皆さんが試験に合格することを願っています。



私の勉強法

1. 授業の内容をしっかりと聞き、復習を3回する
2. 覚えたい内容の問題を自分で作成し、解く
3. 人とのつながりを大切に