

海風通信

発行者 : 学校法人 了德寺大学
 理事長 了德寺健二
 〒279-8567 千葉県浦安市明海5丁目8番1号
 TEL : 047(382)2111 (代表)

国家試験へ挑む

大学で勉強する方法	2-3
医学教育センター	増田 敦子
勉強が続かない理由	4-5
整復医療・トレーナー学科	末吉 祐介
国家試験と教員採用試験の学習について ...	6-7
整復医療・トレーナー学科 卒業生	平岡 隆汰
国家試験等の勉強方法について	8-9
理学療法学科 卒業生	川原田 稜人
看護師国家試験対策について	10
看護学科 4年	伊藤 杏夏
看護師国家試験に挑む	11
看護学科 4年	飯田 萌花
新刊案内	12
レポート攻略法	13-15
あなたに合った図書館利用法	16

『大学で勉強する方法』

医学教育センター
総合文化研究所副所長 増田 敦子

私は1年生の生理学の授業を始める前のガイダンスでは生理学の勉強の仕方について説明していますが、一般的な勉強の仕方がわからない学生向けにこのコーンハウザー教授の『大学で勉強する方法』を紹介しています。

この本は、シカゴ大学の新生用として作成され、簡潔かつ実践的、単刀直入な勉強方法が書かれたガイドブックです。大事なところは赤字で書かれています。B6版で100頁に満たない薄い本で、さらに字が大きめで行間も広くとってあるのですぐに読めてしまいます。本の読み方や授業の受け方から、スケジュールの立て方まで、小ぶりな本ではありながら、この本には、勉強のための基本的なことが網羅されています。しかも、書かれているのは、裏技ではなく、わかりやすい、簡潔なアドバイスです。ガイダンスでは目次を紹介しています。

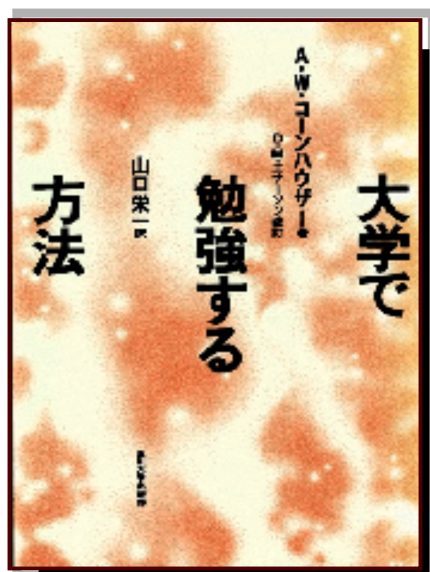
1. 勉強にはどんな意味があるか
2. 効率的な勉強にはまず何が必要か
3. 集中するための好ましい条件とは何か
4. 勉強のためのシステムと継続性をどう作るか
5. 読み方を効率的にするにはどうするか
6. どう聴けばよいか、ノートをどうとるか
7. 記憶力を高めるにはどうすべきか
8. 知識の詰め込みに意味はないか、試験をどう受けるべきか
9. あなたの知識を使えるようにする
10. 効果的な勉強ルール：まとめ

さらに7.の記憶力を高める方法について詳細に紹介していますが、ここで紹介したいのは「4.勉強のためのシステムと継続性をどう作るか」です。「勉強のためには行動計画を立てることが不可欠である。もしあなたがその日の予定を立て、この予定に忠実に従うならば、あなたの課題に必要な努力と不安の半分を軽減することができる」と書いています。この本の巻末には、1週間の活動を1時間刻みに記録するための便利なスケジュール表が掲載されています。

筆者は、毎晩寝る前にその日の行動をその表に書き込むことで、自分の時間の使い方について興味ある事実を得るというのです。エクセルでもワードでも簡単に作れる表です。みなさんも表を作って記入し、その事実を見つけてみませんか？

もう一つ、やる気について紹介しましょう。「2. 効率的な勉強にはまず何が必要か」で筆者は“やる気”（赤字）と説いています。「やる気、それは学び、そして達成したいということへの強烈な意欲であり、知的なことからへの興味、学究活動での『為す意欲』のことである。あなたが効率的な勉強の仕方を学びたいのであれば、あなたが学んでいる学問を習得したいという意欲を高め、きっと習得するということを信じなさい。その他のすべては、この気力のあとにくるものである」。さらに続きます。「いかにしてこの気力が獲得されるであろうか。第一に、あなたは明確な希望と理念をもたなければならない。あなたの学業はその方向に導かれる。同様に、いい加減な勉強の結果としっかりとした勉強の結果を比較してみるとよい。成功の満足と失敗の失望とを比較し、その結果をはっきりと心に描いてごらんください。何も関心もなく、『何とかなるだろう』という態度でも、自分の将来についてまじめに考えざるをえない緊急事態に直面したために、誠実で活力のあふれた努力を行うという方向に変化することがある」。

4年生は国家試験対策も中だるみの時期でしょうか。「何とかなるだろう」と高をくくっている学生もいると思いますが、おしりに火が付かないうちに、自分のやる気スイッチを自分で押して下さい。



大学で勉強する方法：
A. W. コーンハウザー著、
D. M. エナーソン改訂、
山口栄一訳、
玉川大学 出版部、
971円（税別）

了徳寺大学の図書館
にあります。
借りに来てネ！



勉強が続かない理由

整復医療・トレーナー学科 末吉 祐介

あなたの勉強はなぜ、はかどらないのでしょうか？

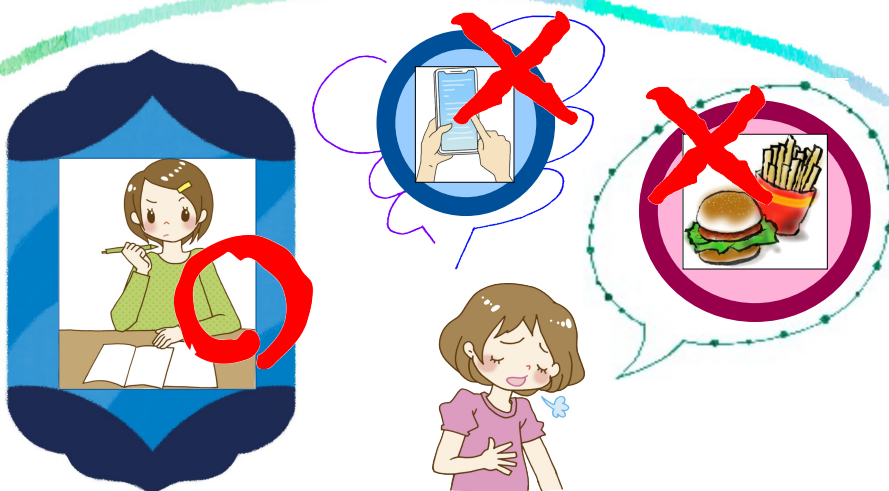
試験の期日は決まっていて、勉強しないといけないのに、「SNSで連絡がきていないか確認しよう」「何か面白い投稿ないかな」「ゲームをやってリフレッシュしよう」「お腹が空いた気がするからお菓子でも食べよう」・・・

勉強が続かない理由は、「まだ試験までの期間があるから」、「自分には勉強の才能がないから」、「自分はダメなやつだから」・・・実はそうではありません。

勉強が続かない理由、それは「いまの状況が、耐えられないほど苦痛ではないから。」です。

明日が試験であることを突然思い出したあなたは、必死で勉強に取り組んでいるはずです。なんとなく「勉強しなくては」ではなく、「なぜ、その勉強をやらなくてはいけないのか」、切実な理由を見つけなくてはなりません。

「やらなくては」と、考えていても実行できていないのであれば、それがあなたの最優先事項になっていないからです。痛みが足りないからです。





そうはいっても、切実な理由を思いつくことは簡単ではありません。そこで、勉強しなかった場合、将来予測される痛みを前倒しして、自分を切迫した状況に追い込んでください。

変化するためには2つの理由が必要です。1つ目は今やらないとあとがない切迫した状況、2つ目は目標を達成すべき切実な理由です。変わりたいと思いながらも、変わらないのは、状況がそれほど切迫しておらず、切実な理由もないためです。

何かを達成したい時には、そうすべき切実な理由を探さなければなりません。

「これが終わったら勉強しよう」、「この日から勉強しよう」、「今は忙しいからあとで勉強しよう」、それは「勉強をしたくない」という本心に都合のよい理由をつけているだけです。

「あなたは明日が試験でも、今やっている行動を続けますか？」勉強に集中できない時、この問いを自分に見てみてください。その答えがNoであるならば勉強に取り組むべきです。

『「後回し」にしない技術 「すぐやる人」になる20の方法』

本書は心理学博士でありカウンセラーも務めた著者が、心理学的見地から問題を分析し、後回しにしないための解決策を提示する。単に勉強や仕事をはかどらせるための小手先のテクニックではなく、一歩足を踏み出せないでいる人が行動に移し、人生を成功に導くための本質的な法則をまとめている。

イ・ミンギユ 著
吉川南 訳
文響社 刊

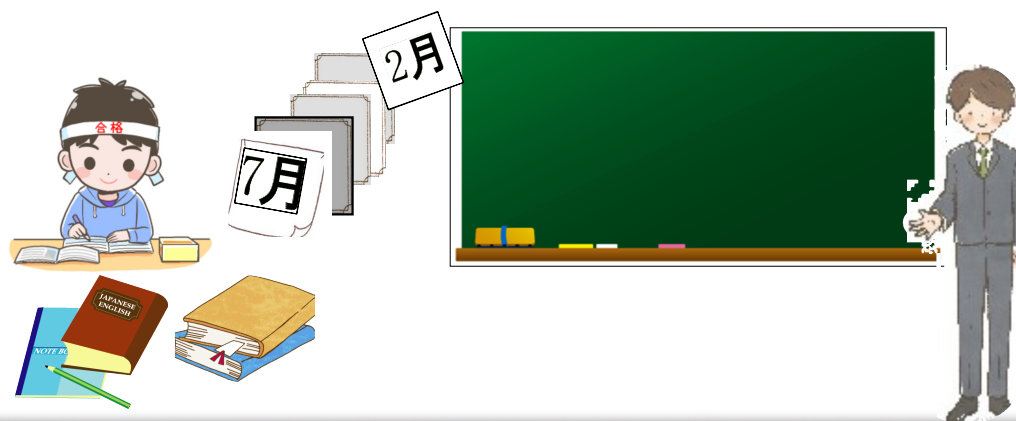


国家試験と教員採用試験の 学習について

整復医療・トレーナー学科 2021年度卒業生 平岡 隆汰

了徳寺大学の皆さん、はじめまして。2021年度卒業生の平岡隆汰です。私は教員採用試験に受かり、4月から埼玉県内の高校教員をしています。今回は、柔道整復師の国家試験や教員採用試験の勉強をどのように取り組んだのかをお伝えしようと思います。この内容は、私自身の経験を基にしていますので、必ずしも皆さんに当てはまるものとは考えていません。参考程度にしていいただければ幸いです。

まず、柔道整復師の国家試験についてです。私は3年生の1月までに解剖学・生理学・柔道整復理論をほぼ理解しておくべきだと思います。以降は、ATや教採の勉強をすべきだからです。4年生の授業は3年生までの復習が多いので、耳を傾けながら、自分の身につけていない(or自分が手を付けていない)分野の知識を補足してください。解剖学・生理学・柔整の理論に加え、柔整の実技・関係法規を完璧にすれば、国家試験は点数的には受かります。それほど上記の分野が大事だということです。普通に勉強すれば模試で200点は余裕でしょう。何をしたらいいのか分からない人はまずはそこから勉強しましょう。大学に入学した時点で基礎知識の差はあります。勉強が苦手な人は早め早めに始めましょう。図書館報を読んでいるような人は大丈夫だとは思いますが…。私は、教科書やレジュメを何回も読み込みました。授業のない長期休みほど勉強を進めるチャンスだと思います。



3年生の1月以降は何をしていたのかというと、4年生の6月に行った教育実習の準備と、8月中旬に行われる教員採用試験の対策をしました。

8月の下旬からは健康運動指導士の試験勉強をしました。健康運動指導士の試験は大学の補習と3週間前からの勉強で受かります。教員採用試験については、教職の先生方にたくさん聞きに行ってください。

皆さんは好きな教科はありますか？

何の教科が好きでも構いませんが、英語でも数学でも何でも勉強は『暗記ゲー』と割り切って攻略しましょう。暗記したものをどのように使うかで応用にはなりますが、暗記が基本です。やればやっただけ伸びますし、早く始めた者勝ちです。1人ではつまらないので、友達を誘って今すぐに始めましょう。大学は夜8時30分まで開いていますよ。

最後に、やるべきことをやっていれば卒試も国試も難しいものではありません。普通に勉強していれば合格します。頑張ってください。皆さんの合格を願っています。

平岡先輩の My Schedule

学年	月	学習内容
3年生	11月	教科書・レジュメの読み込み
	12月	
	1月	解剖学・生理学・柔道整復理論の修得
	2月	教育実習準備
	3月	
4年生	4月	教職の先生方に質問
	5月	
	6月	教育実習
	7月	教員採用試験
	8月	
	9月	健康運動指導士試験勉強
	10月	健康運動指導士認定試験
	11月	
	12月	柔道整復師国家試験勉強
	1月	
2月		
	3月	柔道整復師国家試験



国家試験等の勉強方法について

理学療法学科 2021年度卒業生
葛西整形外科内科 川原田稜人

私が4年生の時は、臨床実習が新型コロナウイルスの影響で短くなってしまったので、例年よりも勉強時間が取れたため参考になるかはわかりませんが少しでも手助けになれば幸いです。

ちなみに私の成績は中の下、模試の点数は年内で7割を超えていました。特講Ⅱ・卒試は何とか1発合格できました。

私が本格的に国家試験勉強を始めたのは、臨床実習が終わった9月の頭からです。それ以前は、実習のない期間や土日休みの片方を使って勉強していました。主にしていたことは、解剖運動生理学を中心に再復習していました。教材・参考書としては、リハドリル、クエスチョンバンク(QB)、授業でもらったプリントを使っていました。リハドリルは問題を解くために用いていて、QBではわからない問題の解説を読んだり、自分なりにわかるようにまとめたりしていました。授業のプリントは要点がまとめられているので教科書のように読み込んだり、「筋の起始停止、ホルモン」などの暗記をしたりするために用いていました。それと、実地問題であり3点問題で必ず出るROM、MMTについても復習を重視して行っていました。

9月以降は、主に国家試験の過去問をひたすら解いていました。過去問は午前午後で計200問ありますが、直しまで行うことを考えると最初は1日200問は無理でした。そのため、1日100問を解き、直しまでをしっかりと行うように決めて行っていました。午前中にまず100問を本番のように時間を図りながら解き、丸付けを行った後、間違った問題・わからない問題を中心に直しをお昼までと午後に行いました。

ここで気を付けて欲しいところが、解説などを見ながら「選択肢が何故正しいのか、違うのか」までわかるように直しを行い、自分なりにまとめたりしていました。私は過去問をコピーして直しなどをそれに書き込むようにしてやっていました。ノートやルーズリーフに書き込んでいくのもいいと思います。特講のテストが始まるまでに15年分1周したかったが間に合いそうになかったため、特講直前は直近3~5年分を優先して行いました。

特講以降は1周させるのを最優先し、そのあとは2周目を始めました。2周目になると、わかる問題が増えているはずなので、100問から200問を解くスピードに合わせて増やしたりしました。また、見ただけで答えがわかる問題があったりしますが、説明できないのであれば直しを行いましょう。まとめているのであれば再度復習する必要があると思います。2周目でも同じ問題でミスするようであればそこが苦手であるため、重視して復習する必要があるので徹底してつぶしていきましょう。ROM・MMT、BI・FIM、～分類、小児の発達・反射などつながりや流れで覚えるのが難しいものは、暗記するしかありません。そういう暗記ものは、夜寝る前にやると覚えやすいので自分はそれでやっていました。

過去問をリハドリルで行ったりと自分のやりやすい形で勉強するのが1番だと思うので、参考程度にとどめておくのがいいと思います。模試の点数は6割を超えるのを最重要視して、特講Ⅱ・卒試・国試と大変ですが、勉強頑張ってください。

看護師 国家試験対策について

看護学科 4年 伊藤 杏夏

皆さんこんにちは。看護学科4年の伊藤杏夏と申します。私は勉強がとても苦手です。ですが、自分なりに頑張ってきた結果、成績を徐々に上げていくことに成功し維持できています。そこで、私が実践してきたこと、していることを紹介します。

さて、国家試験の対策についてですが、一番大切なことは「早めの準備」だと私は考えています。大学に入る前から私は携帯アプリの「看護roo!国試」と言うアプリを入れていました。もちろんまだ何も学んでいないため、解ける問題は少なかったです。しかし、間違えた問題の解説をみると「そうなんだ」と納得し、新しい知識が増えていくことに喜びを感じていました。大学一年生から少しでも問題に触れることで見覚えのある言葉、問題が増え、授業の際に聞いたことあると感じる事が多くなり自然と学びやすくなりました。「看護roo!国試」は、早めの準備だと思って是非試してみてください。

国家試験の問題は暗記するのではなく、納得することを大切にしていました。解剖から考え、自分の身体に置き換えて考えることで自然と理解が深まりました。仮に分からないところがあった場合、私は調べて付箋ノートを作ります。付箋を活用することで今日分からなかった事が明確になり、理解してから寝ることで覚えたという達成感が生まれます。付箋が苦手という方はノートや画用紙など自分が覚えやすいものを活用してみてください。

どうしても書きたくない、やる気がでないという方は、問題集でも教科書でもいいのでどこか好きなページを開いて眺めてみてください。読むだけでも勉強になります。自分なりの勉強方法を見つけることが国家試験対策の一番の近道だと考えています。

テストや模試の際、勉強したのに解けなかった問題や成績が伸びないという時、とても悔しい気持ちになると思います。その悔しさを無駄にしないでください。次は間違えない為に悔しい思いをしないうちに頑張ってみてください。1人で頑張る方もいるとは思いますが、友人と頑張ることが出来る時間はとても貴重です。国家試験勉強を楽しく進める事が出来るように、是非周りの友人や先生方と協力して一緒に乗り越えていきましょう！



「看護師国家試験に挑む」

看護学科 4年 飯田 萌花


私は、看護師課程を履修しています。4年生は、国家試験勉強、就職活動、統合実習があり、忙しくなります。一つ一つの目標をきちんと達成するためには、計画が大切だと思います。

私が計画を立てる中で大切にしていることは、具体的、そしてその日に達成できる量の計画を立てることです。

私は、焦ってしまう性格なので、その日にやるべき目標を立て、そこに2時間程度の(余裕をもたせて)余白を作ります。計画を達成できないことで、焦りが出て、翌日に前日の計画を足して、また終わらずに焦るという悪循環が生まれてしまいます。国家試験の勉強は長期間に及ぶので、自分の勉強方法・傾向、そして性格を分析して、自分に合った計画を立てることで長期間に及ぶ国家試験対策にも立ち向かうことができると考えています。

また、国家試験が近づくにつれて、徐々に焦りも出てくると思います。だからこそ、早い段階で自分に合う勉強方法を見つけ、自分に合った計画を立ててコツコツと勉強していくことが大切であると思います。国家試験は全国の看護学生が受験するので、友人など身近な人と比べてしまうと常に気を張って疲れてしまったり、自分のペースではなくなり、より焦りや不安が出てきてしまいます。なにより、勉強スピードに焦点を置かれてしまい、きちんと内容を理解することができなくなってしまいます。そのため、身近な人ではなく全国と比べて、自分の位置はどのくらいなのか確認するようにしています。周りとの勉強スピードや方法を比べずに自分に合った方法で国家試験対策を行い、本番を迎えたいと考えています。

毎回の模試や授業などで、勉強したのに分からなかった問題や初めて見た問題があると、どんなに自分に合った計画を立てていても不安になることはあります。しかし、詰め込み過ぎるとパンクしてしまうので、自分のペースを大切にしながら、沢山学びを吸収して、時には息抜きをしながら、長期間に及ぶ国家試験に立ち向かい、合格を勝ち取りたいと思います。



レポート攻略法!



レポートや論文の資料の集め方についてご質問がありましたら、お気軽に図書館へ。

レポートとは

課題に対して調査・研究した内容とそれに基づく自分の意見を論理的・客観的にまとめた報告書のこと。

客観的じゃないとダメだから、私が思ったことじゃなく、根拠からいえることだけを書くのね!



レポートと感想文の違い

	特徴	文体	よく使われる表現
感想文	主観的 (私が思ったこと)	敬体 (です、ます調)	「私は……と思った。」 「感動した。」「私も…やっていきたい。」
レポート	客観的 (根拠に基づいて書く) (主語は「私」ではない)	常体 (だ、である調)	「〇〇は××である。」 「〇〇によって××であると考えられる。」 「〇〇であるといえる。」

レポートの種類

レポートの種類	よくある課題
報告型	「〇〇を読んでその内容をまとめなさい。」 「〇〇について調べ、その問題点を要約しなさい。」
論証型	問いが与えられているもの 「〇〇についてあなたの考えを述べなさい。」 「〇〇についてその根拠を示して論じなさい。」
	自分で問いを立てるもの 「〇〇の需要の中で特にあなたが関心を持ったテーマについて論じなさい。」

レポート作成の手順

1, レポートの課題内容を正確に理解する。

テーマ

締切日

文字数

要求されている内容

資料検索は、
図書館HPの
データベースを利用
すると便利です！

2, 書く内容を絞って下調べをする。

講義のノート

教科書

参考書

インターネット



3, 自分のレポートの問いを設定する

自分が疑問に思ったこと
を疑問文で書いてみる

【例】認知症のケアで高齢者の人権を
守るのはできるのか？

4, 5W1Hを意識して自分なりの問いの答えを探していく。

裏付けとなる根拠

データ

調査資料

アンケート

5, 構成を考えて下書きする。

レポートの基本構成とその内容

序論	<p>課題となっている「問い」、または自分で立てた「問い」を明示し、扱う問題の背景や、その「問い」を示す意義や目的を説明する</p> <p>※与えられている「問い」が何なのかを正確に書く。 ※「問い」の何が問題となっているのかを説明する。 ※何の目的のためにその「問い」に取り組むのかを書く。</p>
本論	<p>客観的な根拠（文献、調査・実験結果、実習データなど）を提示しながら、自分なりの「答え」に導く</p> <p>※根拠となる文献は、著者、論文名、出典、巻号、出版年を明示する。 ※調査・実験結果、実習データなどは表やグラフを利用するとよい。 ※アンケート、インタビュー、実習、フィールドワークについては、結果だけでなく、その調査方法も示す。</p>
結論	<p>議論を総括する 「問い」への「答え」を明示する</p> <p>※まとめ。本論で示した根拠から導いた結論を分かりやすく書く。 ※序論で示した意義や目的に合致することを意識して書く。</p>

引用方法

1, 根拠となった資料の文言を一字一句変えずにそのまま記述する

※自分の言葉に直して引用する方法もありますが、著書の意図をまげてしまう恐れもあるため、初心者にはお薦めできません。

- ① 引用部分が短い場合：「 」でくくり、
カッコ閉じのあとに引用のマークを入れる。
- ② 引用部分が長い場合：前後を1行空けて段落を変え、
3文字程度の字下げをする

2, 文献リスト中の書誌事項に出典の箇所を示す

※, 他人の著作から必要以上に長く引用することは、剽窃（ひょうせつ）＝盗用とみなされる可能性があります。引用は必要な最低限の部分だけにしましょう。

<引用例>

… ストレスフリー療法¹⁾では了徳寺大学総合文化研究所の了徳寺健二教授が著書「長生きのスイッチ」をはじめとした特許・商標登録, 国際誌「Laser Therapy」多数掲載など, 様々な研究成果を挙げている¹⁾。

引用文献

- 1) 了徳寺健二, 2014, 長生きのスイッチ. 幻冬舎. 東京

6, 参考文献リストを作る。

図書 : 著者(または編者)名, 発行年, 書名, 発行所, 所在地, 引用ページ
 雑誌 : 著者名, 発行年, 表題名, 雑誌名, 巻, 引用ページ
 電子文献: Web ページのタイトル. Web サイトの名称. 更新日付. URL, アクセス日時

【例】

引用文献

- 1) 了徳寺健二, 2022, 感動をよぶ若返り革命 2, アスコム, 東京, 149-156
- 2) 了徳寺健二, 2018, ストレスフリー療法の糖尿病改善と認知症予防について, 了徳寺大学研究紀要, 12号, 215-222
- 3) 全日本柔道連盟 (2020) 第32回オリンピック競技大会柔道競技代表内定者一覧 (2月27日). <https://www.judo.or.jp/news/688/> (2021.10.25 13:00アクセス)

7, 校正する。

8, タイトルをつける。

9, 指定の表題紙をつける。



あなたにピッタリの 図書館活用法!!



書 庫	
小林文庫	
小林文庫	
総記	
100~ 思想・哲学・心理学	
200~ 歴史・地理	
300~ 政治・経済	
360~ 社会学・福祉	
370~ 教育	
400~ 自然科学	
490~ 医学	
国家試験対策図書	
491~ 基礎医学・解剖	
492~ 臨床医学・理学療法	
492.9~ 看護	
小児・母性・老年看護	
493~ 内科・神経・精神医学	
494~ 整形外科	
リハビリ・衛生学	
499~ 薬学	
500~ 技術・産業	
700~ 芸術理論・美学・芸術史	
彫刻・絵画(画集)	
絵画(画集)	
書・写真・印刷	
工芸・デザイン・音楽	
780~ スポーツ医学・柔道	
800~ 言語・英語 多読	
900~ 文学	
山元清則文庫	
山元清則文庫	



グループ
学習

個室で⇒
集中
学習

グループ研究室1, 2が
復活しました!

編集後記
3年に及ぶコロナ禍に加え、ウクライナでの長引く紛争が私たちの生活にも大きな影響を与えています。図書館でいえば、特に円安による洋雑誌の異常な高騰が深刻です。もちろん、命や家族の危機に比べれば些細な問題ですが、それも積もれば確実に私たちの生活を変えていきます。こんな時こそ、先人の智慧が生きる時。先人は本の中に生きています。図書館へ是非来てください。(木村)