

私の合格勉強法

社会福祉法人 永寿荘

特別養護老人ホーム ご福あげお 古谷美幸

スケジュール

社会福祉士

- **3年冬～4年夏**

介護コースで配布される過去問集を解く

- **4年9月頃から**

レビューブック、過去問を本格的に始める
模試を解く

介護福祉士

- **3年冬～4年夏**

介護コースで配布される過去問集を解く

- **4年10月頃から**

過去問を本格的に始める
模試を解く

具体的な勉強方法 ～社会福祉士～

①レビューブック（発行：メディックメディア）

全ページを暗記する！

- 分野の大項目ごとに読んで勉強し、該当する部分の過去問を3年分解く（一巡目）
- これを全分野行う
- 二巡目以降は普通に解き、分からなかったところや間違えたところをレビューブックで見直す
- 覚えられなかったところに付箋を貼っておく



具体的な勉強方法 ～社会福祉士・介護福祉士～

②過去問（発行：中央法規）

3年分を3回解く！

- 一巡目は丁寧に問題文と、分からなかったところの解説などをノートにまとめる
- 二巡目以降は分からなかったところだけ簡潔的にまとめる
- ○ー自信を持って合っている
△ー合っているか間違っているか分からない
×ー自信を持って間違っている



問10 記憶に関する次の記述のうち、正しいものは?

1. 手続記憶とは、覚えた数個の数字を逆唱するとき用いられる記憶である。
X 作業記憶
2. 感覚記憶とは、自転車に乗ったり楽器を演奏したりするときの技能に関する記憶である。
△ 手続記憶
3. 展望的記憶とは、「いつ」「どこ」「何をいつか」というような、個人の経験に関する記憶である。
X エピソード記憶
4. エピソード記憶とは、「明日の3時に友人と会う」というような将来の予定や約束に関する記憶である。
X 展望的記憶
5. 意味記憶とは、「日本の都道府県の数は47である」というような一般的知識に関する記憶である。
X 意味記憶

point: 記憶の過程 「記憶」→「保持」→「想起」

- 「短期記憶」... 数秒〜数十秒程度の記憶の保持のこと
- 「長期記憶」... ↑の情報を工夫して覚えこむと数年にわたる保持になる。

~記憶の種類~

- 「手続記憶」... 本来覚える記憶であり、何年にもわたる保持される。
ex) 自転車に乗ったり、ピアノを弾いたり覚える。
- 「作業記憶(作業)」... ワーキングメモリといい、一時的な情報の処理のために短期的に覚えること。
ex) 数字を覚え、逆唱する。
- 「感覚記憶」... 感覚器官に入ってきた、数秒程度の保持時間。視覚記憶、聴覚記憶。
ex) お花を見て、「きれいだな」「いい香りがする」と感じる。
- 「展望的記憶」... 未来に何をするかに関する記憶である。
ex) 「明日の3時に友人と会う」という予定など。
- 「エピソード記憶」... 「いつ」「どこ」「何をいつか」という個人の経験に関する記憶である。
「意味記憶」... 一般的知識のことである。
ex) 「フランスの首都はパリである」。

☆. 心理検査・療法

17 第31回

問8

- 1 X
- 2 X
- 3 X
- 4 O
- 5 X

問9 目の錯視(錯視):

- 1 X
- 2 X
- 3 O 知識的補完、仮見運動、主観的補完
- 4 X
- 5 △ 工藤源一: 皮膚から感じ取る刺激

問10

- 1 X
- 2 X
- 3 X
- 4 X
- 5 O

問11

- 1 O
- 2 X
- 3 X
- 4 △ 知識的覚醒に人が持つ事実と自分の知識によりつづられ、保持を促す。
- 5 X

問12

- 1 X
- 2 X
- 3 △
- 4 X
- 5 O

問13

- 1 △ MMPI = 性格検査
- 2 △ ○ PFスケール: 欲求満ち満ち度で反応を決定
- 3 O 知識的補完、仮見運動、主観的補完
- 4 △ WAIS = 知能検査(成人用)
- 5 △ 工藤源一: 皮膚から感じ取る刺激

問14

- 1 X グループ療法 = サイエニア
- 2 X 短期心理療法: プリーフェロー
- 3 X 精神分析: 自由連想法
- 4 X ○ 行動療法: パンク療法
- 5 O 動作療法

やってよかったこと



- 友だちと電話しながら勉強する
朝 8 時～12 時／夜 20 時～24 時



- やることリストを作り、毎日
チェックを入れる
(一週間単位と一日単位)



- 息抜きする時間を作る
寝る、好きなものを食べる、散歩する

一日のタイムスケジュール例

午前中

7 : 30 ~ 8 : 00

前日の夜覚えた単語帳を見直す

8 : 00 ~ 12 : 00

社福1分野のレビューブックを読み、
大項目ごとの該当する過去問3年
分を解く

午後

14 : 00 ~ 18 : 00

社福1分野のレビューブックを読み、
大項目ごとの該当する過去問3年
分を解く

夜

20 : 00 ~ 22 : 00

介福過去問をできるだけやる

22 : 00 ~ 23 : 30

今日やった社福の振り返り

23 : 30 ~ 24 : 00

単語帳を覚える

アドバイス

- ◆今の時期から本気で始める
- ◆1人で頑張りすぎない
- ◆やった分だけ自信になる
- ◆最期は自分を信じる

