

介護職員のための 

資	格
取	得

マニュアル

なぜ資格が必要なのか？

本マニュアルは、社会福祉士・介護福祉士養成校の教員経験者が、教育現場及び実体験から効果的な学習方法を紹介しています。問題の解説ではなく学習方法なので、どの資格の受験にも応用できます。人それぞれ勉強方法や能力は違うので、一概にこれが正しい勉強だとはいいきれませんが、今後勉強するにあたり参考にしていただければ幸いです。

合格をつかむためには目的を持つ

資格取得をゴールと考えている人は多いと思いますが、それは**ただの通過点**です。「希望の職に就くため」「ステップアップのため」「よりよい待遇を目指して」など、目標を明らかにする必要があります。資格をどう活かしていくかが明確であれば、**モチベーションを保つ**ことができますし、今年がダメなら来年でもいいと思っているようでは一発合格どころか、**永遠に合格は望めない**でしょう。

受験者数・合格率は気にしない

各試験は、毎年受験者数・合格者数・合格率が発表されます。2016年度を見ると、一番合格率が高いのが介護福祉士の72.1%、一番合格率が低いのは介護支援専門員の13.1%です。資格によって異なりますが、正答率6割から7割が合格ラインと言われています。定員が決まっているわけではないので、**受験者数が少ないからと言って合格率が下がるわけではありません。**

合格のポイントは「**合格ラインを超えて得点できているか**」のみ。受験者数・合格率は気にしなくていいのです。たとえ合格率が低くても「合格するのは自分だ」という気持ちで挑んでください。

学習の基本事項

学習開始日は、早ければ早いほど越したことはありません。できれば「資格を取得しよう」と考えたその日から開始してください。特に社会福祉士のような膨大な範囲の中から出題されるような資格は、**計画的なスケジュールリング**が必要となります。いずれにしても限られた時間の中で合格をつかむには、効率的な学習方法が求められます。

ワークブックを活用する

テキストのすべての情報を記憶するのは困難ですので、教科ごとに要点が整理されている

ワークブックを用意しましょう。ワークブックは近年における出題を整理し、箇条書きになっているので、自分で学習ノートなどを作る際にも重宝します。また、**受験の間際に読み返す**ことで、知識を整理することもできます。

さまざまな出版社からワークブックが出ています。あまりに細かく書いてあるワークブックは、**「買っただけで満足してしまう」**傾向がありますので注意してください。逆に情報量が少なく余白が多いワークブックは、自分で内容を書き足して使うことができます。**参考書がわりにするのか、ノートのように使うのか**によって選ぶワークブックが異なります。「口コミ」などをうのみにせず、必ず**書店などで自分に合ったもの**を探してください。



学習の基本

過去の問題を多く解くのは必須ですが、むやみにやっても意味がありません。ここでは、下記の3つのことを念頭において学習にあたってください。

記憶：テキストを読むだけではなく実際に問題を解くことで**正解を記憶**する。

再生：正確にそのことが覚えられているのか**記憶を正しく再生**する。

克服：わからなかった問題、あやふやな問題をチェックする。それがワークブックに載っていればマークし、載っていなければ余白か別紙に詳しく記入する。こうして反復することで**苦手問題を克服**する。なお記入する時は、**口ずさみながら書く**と覚えやすい。

学習の場所と時間

よく「勉強するが時間ない」と言う人がいますが、果たして一日のうちのわずか2、3時間程度も自由にならない人がいるのでしょうか。**通勤や昼休みも貴重な学習時間**です。逆に毎日勉強する時間が膨大にあったとしても、学習意欲が続くものではありません。人間の集中力は、2、3時間が限界です。貴重な**2、3時間だからこそ食欲に学習しよう**と言う姿勢にならなくてははいけません。

すでに介護・福祉の仕事に携わっている人なら、例えば相談援助業務なら「今行っているのがリーチアウトだな」など、**業務と試験内容を絡めてみる**のも効果的です。

問題集は常に新しいものを用意する

いわゆる「過去問」をベースに学習をすすめる際の注意として、「必ず新しい問題集を用意する」ことを厳守してください。まずは**受験年度の予想問題や近年の試験問題を熟知**することが必要です。

問題集の選び方

問題集は大きさ、構成などによって長所や短所があります。下記のように**学習する場所によって問題集を使い分けましょう。**

同じページの隣や下に正解や解説が載っている問題集

長所

通勤、通学、昼休み、待ち合い時間等ちょっとした時間に手軽に学習することができる。

短所

正解が見えてしまうので手で覆うなどの工夫が必要。

正解や解説が後ろのページにまとまっている問題集

長所

一人が答えてもう一人が解説を読むなどの複数学習に最適。

短所

答え合わせがしにくい。ただし正解や解説の部分を切り離しておくと、問題と照らし合わせて学習がしやすい。

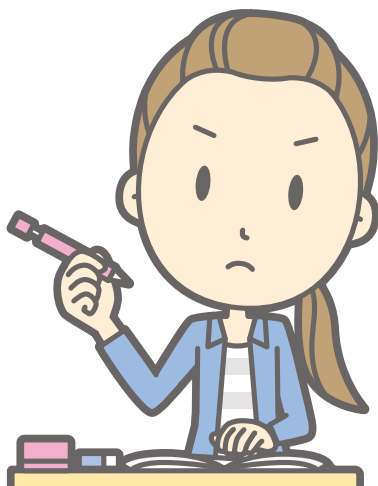
「問題集」は何冊解くべきか

様々な出版社から数多くの問題集が出ていますが、全てを買う必要はありません。問題集を1、2冊解いていくと**全体の出題傾向が似通っている**ことに気づきます。他の問題集を見て、問題が解けるようであれば十分、逆に見たことも聞いたこともない問題が多数載っているようであれば買って学習する価値があります。量から質に変わるまではより多くの問題を解いていくとよいでしょう。

量から質へ変えるための学習方法

新しく問題集を買う必要がないというレベルに達したら、今まで解いた問題集を反復して解く作業に入ります。問題集を何度も繰り返して、**9割以上正解**するまで続けます。注意したいのは、同じ問題集を反復していれば、正解ではなく**正解の番号を覚えてしまう**ということもあるので、**違う問題集を交互**に解きます。

正解するだけでなく、その答えがなぜ正しいのかを熟知するために解説を必ず読み、十分に理解力をつけてください。**わからなかった問題はワークブックの余白か別紙に書いて貼付**するとワークブックの有用性が上がります。



問題を解くためのコツ

問題は、①消去法 ②イメージする ③確実な知識が必要の 3 つを駆使して解答します。「確実な知識が必要」な問題については完璧に理解していなくては正解することはできませんが、「消去法」と「イメージする」によって正解が見えてくる場合があります。

消去法やイメージにより解答できる問題

問題に「含まれない」や「必要ない」など否定形が用いられている場合、またはその場にふさわしくない振る舞いなどは不正解であることが多いです。一般常識や知識、職業的イメージと照らし合わせて「おかしい」と思う問題を消去していくことで正解を導き出すことができます。

事例

A 社会福祉士が勤務する地域は、高齢化率が 35 パーセントを超え、農村部特有の少子高齢化と過疎といった課題を抱えている。また、地域の社会資源も十分とはいえない状況で、地域の民生委員から「認知症高齢者の介護に困っている家族が増えてきている。なんとかしてほしい」と訴えがあった。

1. A 社会福祉士は、認知症高齢者がいると思われる世帯を訪問して、**認知症であるかどうか**を判断した。
× **認知症の判断は医師が行うものであり、社会福祉士が行うものではない。**
2. A 社会福祉士は、介護に困っている家族の問題や**できないこと**のみに**焦点をあててアセスメント**を行った。
× **出来ないことだけでなく、できること（ストレングス）に焦点をあてることも必要である。**

3. A社会福祉士は、地域の認知症高齢者に対して、積極的に特別養護老人ホームへの入所を勧めた。
- × 画一的に特別養護老人ホームの入所を勧めるのではなく、「地域住民の個別ニーズの把握」と「地域ニーズの把握」が必要である。
4. A社会福祉士は、地域住民から「自分たちでも何かやりたい」と申し入れがあったが、専門職に任せるようにアドバイスした。
- × 地域福祉の発展には地域住民による取り組みが欠かせない。
5. A社会福祉士は、地域の中に認知症や介護について関心のある人が集まれるような「交流の場」を設けることを提案した。

模擬試験で実力をチェック

受験の前に、**現時点の実力**がどの程度なのか知る必要があります。また、**決まった時間の中で全問解答できるか**などの時間配分を知ることが必要です。本番に備えて模擬試験は必ず受験しましょう。

模擬試験のメリット

- ・全国のランクが出るため現在の実力がわかる
- ・本試験と同じ問題数・時間で行なわれるので時間配分が掴める
- ・苦手教科が明確になり、その後の重点教科を割り出しやすい
- ・問題・解答を持ち帰れるので最新の予想問題が手に入る。

試験直前にやっておくこと

およそ一週間前からは新しいことをせずに、何度も解いた問題集をもう一度全て解き直す、書き足しや貼付で綴ったワークブックを熟読するなど、**今までの学習の振り返り**を行います。

受験当日の過ごし方

服装に気を付けて

受験の季節や地域によって異なりますが、極端に暑かったり寒かったりすると集中力を欠いてしまいます。冬だからと厚着をして行ったものの、暖房が効きすぎて汗だくになるなどということも考えられます。セーターなどを着るのではなく、**すぐに着脱できるような恰好**で行き、室温に応じて温度調節をしてください。

時計を忘れないで

普段はスマホを時計がわりにする人は多いですが、会場に時計が設置されていない場合、**スマホで時間を確認することができません**。これでは時間配分が分からず、焦る一方です。腕時計は必ず持って行ってください。

休み時間は外に出よう

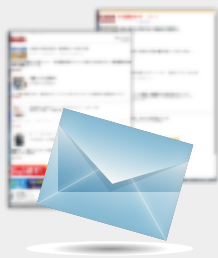
試験が午前と午後にまたがって行われる場合は会場でテキストなど読まず、**気分転換に外に出ましょう**。新鮮な空気を吸って体を動かすことで、リラックスして午後の試験に挑めるはずです。

自己採点のすすめ

国家試験の場合、インターネットなどで解答速報を見ることがありますので、自己採点することをおすすめします。ちなみに社会福祉士・介護福祉士・精神保健福祉士は約 6 割、介護支援専門員は約 7 割の正答率が必要と言われ、得点できない科目が 1 つでもあった場合は、総合点数が合格ラインを満たしていても不合格になりますので、注意してください。

介護経営 メールニュース

介護経営の
最新情報をお届けします



介護経営では、新着記事や介護施設経営者が知りたい集客ノウハウや注目の節電ソリューションなど、最新のニュースを配信しています。ぜひご購入ください。

<https://yts.jp/mailnews/>

資格取得マニュアル

著者 吉田匡和

介護経営

発行者 介護経営

URL <https://yts.jp>

運営 株式会社グランシーズ

〒530-0001

大阪市北区梅田 2-6-20 パシフィックマークス西梅田 11F

TEL 06-6147-5483 FAX 06-6147-5493
