

年末年始の過ごし方

校長 林 要喜知

人生には「本気モードになるべきタイミング」が何度かあります。国家試験に挑戦する皆さんは、今まさにその一つに直面しているのではないのでしょうか。

陸上短距離（100m）競走の世界記録保持者ウサイン・ボルトの記録は9.58秒であり、平均時速が37.58km/h（秒速10.44m/秒）と計算されます。

ただ、静止状態から動き始める最初の20mでは24.91km/h（6.92m/秒）ほどであり、ゴール直前では44.72km/h（12.42m/秒）となります。わずか10秒足らずの競技でも継続的な働きかけによって加速度がつき、20mごとの平均速度が最終的には約1.8倍にまでアップします。長丁場の受験勉強では、もっともっとアップすることでしょう。

受験勉強は短距離走とは同じではありませんが、皆さんはゴールが見えるところまで加速度をつけて進んできました。このようなタイミングでは、これまでのペースを維持するだけでなく、もう一つ重要なことがあります。それは、「適度な休息と気分転換を図りつつ、試験当日に合わせた日中型学習リズムに調整していくこと」です。年末年始の期間に学習量がこれまでの1/2や1/3になっても、とにかく規則正しい生活で体調管理を心がけて下さい。1月～2月の国家試験直前までの期間に、心身の体調不良で減速しないようにする対応です。

受験が終われば、3月末までは1ヶ月半の長期休みです。楽しいことを思い浮かべ、1日1日を計画的に過ごしましょう。

理学療法学科 学科長 吉田 幸史

国家試験を控えた年末年始の過ごし方

私が国家試験を受けた時とは時代背景も違いますが、伝えたい事は一つです。国家試験はこれまでの受験と違い、『上位何人に入らなくては合格とまらない』わけではなく、基準点をクリアしたら合格です。すなわち自分自身との戦いです。遊びたい等あると思います、すべて我慢する必要はないのです。今月の目標、今日のゴールなど自分自身で計画を立てて進めてください。もし解らない分野があれば、教員に質問してくださいね。

理学療法学科4年生担任 北村 勝

4年生は年末年始、東の間の休みに入ります。本来ならば、この期間くらいは「ゆっくり休んで」と言いたいところですが、完全に休んでしまうとせっかく年前にコツコツと取り組んだ国家試験対策の記憶がかなり薄れてしまうと思います。それはとても非効率的でもったいないことなので、数日に1度は年前に覚えたことのチェックをした方が良いかと思います。年明けからのラストスパートに向けて、うまくメリハリをつけて英気を養ってください。

理学療法学科 2年生担任 小橋 泰文

国家試験を控えた皆さんにとって、年末年始はリフレッシュと国家試験対策の両方が必要となります。バランスを保ちつつ過ごすことが大切です。毎日の復習で自分の現状を把握し、睡眠や健康的な食事を心がけストレスを減らしましょう。友人や家族との交流もリフレッシュに役立ちます。体調と心のケアを忘れず、リフレッシュと勉強の両面を考慮したスケジュールを組んで新たな年を迎える準備をしてください。引き続き、頑張ってください。

作業療法学科 学科長 川上 和敏

「国家試験勉強中の4年生に向けて」

国家試験勉強の王道は「死ぬほど勉強すること」と言われていますが、頑張り過ぎて途中でエネルギー切れとなってしまう学生もいます。勉強習慣が未熟な学生や体力が乏しい学生では起こりがちな状況です。大事なことはコツコツと勉強を継続することが重要です。以下のアドバイスを参考に短距離走ではなく長距離走のペースを心がけてください。

- ・勉強に集中できる時間と場所を決めること
- ・勉強中は阻害するもの（スマホやゲームなど）を視界から排除すること
- ・休息やリフレッシュの時間を確保すること

作業療法学科 4年生担任 石井 綾子

受験生への応援メッセージ

12月下旬を迎え、皆さん今どんな心境でしょうか。少しずつ模試の結果に反映されてきて安堵している学生や今一步伸びきれず焦っている学生といますね。時間はかかれど努力は1歩ずつ確実に力となって返ってきます。年末からはラストスパートです！4年間の集大成、2月の試験後にみんな笑顔で過ごせるようにクラス全体で支えあって頑張ってください！

看護学科 学科長 鳴海 繭花

実習が終わり、ホッとしている間もなく国家試験が迫ってきました。国家試験は、1日で膨大な量の問題を解くこととなります。午前午後合わせて5時間20分、この時間を集中し続けるためには、勉強の体力(?)が必要となります。冬季休業は、誘惑が多い季節です。‘勉強しながら、ミカンを食べる…スマホをみて、勉強して…。’となると、なかなか集中できません。苦手な範囲の学習ばかりだとつらくなってくるので、好きな科目や暗記科目、図に書いてみる…など工夫して、勉強の体力をつけてみてくださいね！

看護学科3年生担任 宗像 祐二

看護学科3年生はようやく1年に渡る実習をクリアし、本格的に国家試験に向けた勉強に取り組んでいます。全員合格に向け担任として厳しい言葉をかける場面もありますが、3年生はそれをしっかり受け止めて、今何をすべきかを考え行動してくれています。これからは今以上に勉強漬けの日々が待っています。

思ったように成績が上がらないことで気持ちが揺らぐこともあるでしょう。どうか正月の1～2日くらいはおいしいものを食べてゆっくと過ごさせていただければと思います。年明けからは、担任はじめ看護学科の教員一丸となって一緒に勉強していきますので、ご家庭の中でもサポートのほどよろしくお願ひします。3年生、全員が笑顔で卒業し、夢である看護師として新たな一歩を踏み出せるよう悔いのない日々を過ごしていきたいと思っています。