

## 国家試験対策室だより No.3

国家試験勉強に集中できる人、就職活動真っ只中の人、精神保健福祉実習がある人。みなさんそれぞれ置かれている状況がちがいます。特に勉強以外にやるべきことがある人は、国家試験本番から逆算して、いつ何をやるべきなのか、長期的なスケジュールを考えてみましょう。

### 一度学んだことは繰り返し復習して覚えよう

エビングハウスという人物名を、心理学の分野で聞いたことがある人もいるかもしれません。エビングハウスは記憶に関する研究を行いました。この研究から分かることは、「人は物事を覚えるから時間が経過するほど、もう一度覚えるのに時間がかかる」ということです。

5月から国家試験対策講座がスタートしましたが、講座で学んだことをそのままにいませんか？復習までの間隔が長くなるほど、もう一度時間をかけて覚え直さなければいけません。

物事を一度で覚えきくことは困難です。だから、学んだことを自分の中に蓄えていくには、定期的に復習をする必要があります。

定着するまでの復習回数やタイミングには個人差がありますが、目安を書いておきますので、参考にしてみてください。

#### ◎復習のタイミングの目安

- ・ 1回目→勉強した翌日まで
- ・ 2回目→勉強した1週間後
- ・ 3回目→勉強した1か月後（以降は自分の定着度に合わせて復習）



### 今後の主な日程（予定）

日程	内容	教室
7月30日（火）	国家試験対策講座（夏期集中） ※1～4限で実施	2101教室
7月31日（水）		
8月2日（金）	中央法規出版模擬試験（第1回） ※6/26から申し込み開始予定	調整中
夏季休暇中	国試ゼミの延長として、自主勉強会を開催予定 詳細は後日国試ゼミでお伝えします	調整中



国家試験対策室斜め前の1732教室で自習ができますので、是非活用して下さい。