

## 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はちがいます。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、「人は物事を覚えて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
6月17日(水)	国家試験対策講座(対面) ※3~4限で実施	1101教室
7月29日(水)	国家試験対策講座(対面) ※3~4限で実施	1101教室
7月31日(金)	1期習熟度確認・2期クラス分けテスト	1101教室
8月22日(土)	中央法規出版模擬試験(第1回) ※7/1から申し込み開始予定	1101教室

### 国家試験対策室のご案内

場所	17号館 3階
開室時間	◎月曜・火曜⇒閉室 ◎水曜・木曜・金曜⇒原則9時~12時/13時~17時
連絡先	電話 048(568)3008/メール kokushi@ris.ac.jp