

先回まで記憶についてお話ししました。今回は、記憶を理解した上での、資格試験等の取得に向けた勉強方法をご紹介します。ケアマネや介護福祉士の試験等に生かせてもらえれば幸いです。

受験や資格試験の際には、いわゆる“まじめ”で教室でも一番前に座り、もちろん欠席もしない人が、案外試験に落ちることがあります。これは、先回までにご紹介した“情報のインプットとアウトプット”で説明できてしまいます。通常、まじめといわれる人達は、情報のインプットに偏ってしまう傾向があるようです。酷な言い方ですが、試験結果に結びつかない勉強、いわゆる情報のインプットは意味がありません。情報のインプットとアウトプットのバランスが必要です。

我々も医師国家試験の際に、グループで勉強したものです。時間効率という点では、一人で勉強したほうが効率的です。しかし、自分でインプットした情報を、グループ学習内でアウトプットする事で情報が記憶として蓄積されていたのです。これから、資格試験に望まれる方、仲間を誘ってのグループ学習も有効と思われます。

試験勉強の際、分厚い参考書をいきなり読み始め、直ぐに挫折される方が見られます。実は、試験勉強は、問題集、特に過去問からはじめるのが鉄則です。ご存知でしたか？資格試験等を取得する際には、当然の勉強法ですが、案外のこの鉄則を知らない方が見えます。

これも、前回紹介した、エピソード記憶の意味記憶化で説明できます。漠然と、参考書を読むことは、単なるエピソード記憶をなぞっているに過ぎません。エピソード記憶は、当然ですが、直ぐに失われてしまいます。しかし、先に問題集を終えてから、参考書を読むとどうでしょうか？「参考書の文章が、実際の問題では、どのような形になって問題になるか？」を理解しながら読むと、単なるエピソード記憶が意味記憶に変わるのです。

このような勉強法を続けると、参考書の中で、過去の問題で出題されていない部分が、次に問題として作られるのではないかと予想できます。こうなると、相当の確率で合格できるようになります。

もうひとつ問題を作成する側から考えてみましょう。最近、学生向けに予想問題を作ります。この際に、気をつけることは、自分の専門分野に偏らないように作成しますが、一方で専門分野は必ず出題するという事です。つまり出題委員は、全体を網羅するが、必ずその専門分野を出題するという事です。したがって過去の問題を繰り返すうちに、高頻度で出題される分野に気がつくようになれば、合格率はさらにあがります。

1) まじめといわれる人達が、案外試験に落ちる理由は？

()

2) グループ学習も有効な理由は？

()

3) 試験勉強の鉄則は？

()

4) 「参考書の文章が、実際の問題では、どのような形になって問題になるか？」を理解しながら読むと、どのような効果がありますか？

()

5) 問題を作成する際に、気をつけることは？

()