

# 臨床心理士・公認心理師試験対策講座を受講して学んだこと

社会福祉学部 准教授  
修士（農学） 荒野多門

今回の臨床心理士・公認心理師試験対策講座に参加して改めて学んだことと致しまして、資格取得のための受験勉強には、繰り返しの復習による知識の定着を総長先生は強調されていた点が挙げられます。当該授業時間内に行われる確認テストで満点が取れることはもちろん大切ですが、その日の復習を授業が終わった後にも、「家に帰ったらすぐに復習」、「食事の時にも」、「夜、寝る前に」、そして翌日「目が覚めた後に」と積み重ねて学習を繰り返し行うことで、記憶に残ることを受講生の皆さんに強調されていました。

改めて申し上げるまでもなく、記憶の3要素として「記銘」、「保持」、「想起」があり、これを実践することを繰り返すことで、短期記憶が長期記憶として定着することにつながるわけで、まさに理に適った指導であると納得したわけです。

私が担当しております、社会福祉士・精神保健福祉士の国家試験対策の授業においても、その時間の最後に行う確認テストでは、全員満点が取れていても、同じ問題を別の日程でまとめて解かせると、記憶が薄れている問題が出てきて、間違えてしまう学生が出て参ります。これを防ぐためには、改めて暗記させる時間を、必ず試験を行う前に設定しておりますが、やはり記憶の定着には、時間がかかることを日々実感しております。このように、繰り返して朝から晩まで問題を必死に解き続けるためには、受験生のモチベーションの維持が欠かせません。

今日のコロナ禍では、やはり「安定した生活」につながる大きな魅力となりますし、資格を取得して仕事をする中で、「自分のしたい仕事」を行うことができること、また資格によって「内定の取り消し」や「給料の未払い」などが防ぐことができること（これは、特に公務員にいえることかもしれませんが）など、学生に合わせたモチベーションを高める工夫が必要となって参ります。

今回、授業を担当されていました大島先生の学生指導の中で、私も授業で実践していることが1つあります。それは、大切な箇所に線を引かせる時に、「見ているだけでなく、手を動かしながら」と指示されていた点です。これは、漠然と目で追うのではなく、手を動かして体に覚え込ませた知識の方が、問題を解答するときの記憶としては、より強力に残る方法であると信じているからです。私自身が資格試験の受験したときや、過去の卒業生で試験に合格した先輩達が、全員行ってきているため、今後も授業の中では学生達に伝えて参りたいと考えています。