

働きながら社労士に一発合格

最短で資格取得した歯科技工士が「問題集からやれ」と断言するワケ

～重要なのは「勉強スケジュール」を立てること～

当社では資格取得を推奨しており、教育訓練休暇制度や受験費用の補助も行っています。役職ごとに必須取得資格も決められていて、取得できなければ昇格・昇給ができません。しかし働きながら資格取得をするために、日々の勉強時間を確保するのは容易ではないと思います。今回は比較的無理をせずに進められそうな記事がありましたので、ご紹介します。資格取得を目指している方は、是非参考になさってください。

●最短で資格を取るためのスケジュールの立て方

「この資格にチャレンジしよう！」と思い立ったら、最初に行うべきは「スケジュールリング」です。どんなに良いテキストや問題集があっても、計画なしに突き進むのは危険です。いつまでに、どこまで知識をインプットするか、という予定を立てることが欠かせません。

そこで、資格試験専用のスケジュール帳を用意しましょう。マンスリーのみ、薄手のものが1冊あれば十分です。

手帳を用意したら、ガイド本もしくはポータルサイトを見て、取りたい資格の「必要時間」を改めて確認しましょう。その数字は平均値ではありますが、「だいたいこれくらいかかる」という目安になります。

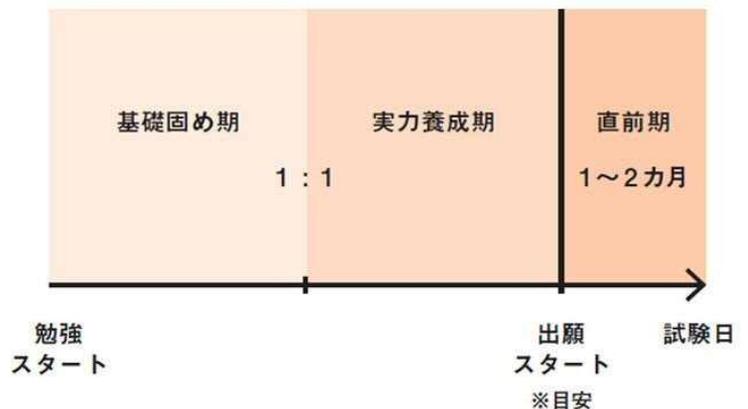
次いで、自分が毎日どれくらいの時間を勉強に割けるかを予測しましょう。例えば、平日に1時間、土日でトータル10時間勉強するとしたら、1週間の勉強時間は15時間、月にすればだいたい60時間となります。「必要勉強時間」をその数字で割ると、おおよそ何カ月ぐらいの期間、勉強すれば良いかが分かります。

次は、試験日程の確認です。勉強に必要な期間が9カ月だとして、9カ月後に一番近い試験日程はいつかをチェックします。9カ月より手前に近い日程があるなら、「少しタイトに組もう」と思うもよし、「その次の日程にして、ゆっくり進もう」ときめるもよし。そうして決めた試験日が、「ゴール地点」となります。

週明けから勉強を始めて、試験日がゴール、という大枠が決まったら、次はその期間を3分割します。

①基礎固め期 ②実力養成期 ③直前期
まず、③の直前期を摂り置きます。この期間に当たるのは、試験日直前の1～2カ月間です。多くの試験が試験日の1～2か月前に出願開始となりますから、出願開始時期を目安に、その期間を丸ごと除外しましょう。これはバッファ期間です。逆に言うと、試験日の1～2か月前までに、知識のインプットを全部済ませておこう、ということです。インプットを終えた後も余白があると思えば、心理的に楽ですね。

図表1 全体の勉強スケジュール



●問題集を「日割り」しやることを割り当てる

直前期を除外したら、その手前にある期間を、半分に分けましょう。基礎固め期では、一問一答問題集を「1周」します。問題集を月ごとに割り、それをさらに週ごとに割り、最終的には日割りです。

次の実力養成期では、問題集を「2周」します。従って、基礎固め期の2倍の問題数を割り当ててい

くこととなります。また、予定は狂うものなので、何度でも書き換える前提で仮決めし、その計画をスケジュール帳に書きましょう。

●問題集で勉強する理由

それは構成がシンプルだからです。問題集をまず見て、テキストへと「逆走」します。

●できなかった分は週末で追いつける

平日に割くことのできる勉強期間は、決して長いものではありません。平日の5日間で少々遅れても、その都度、週末に追いつければ良いです。「今日の方は今日中に終わらせなければ！」と頑張るのは、翌日の仕事に響くだけでなく、疲労がたまって途中で挫折する恐れがあります。

●習慣化するためにも平日も勉強する

平日は勉強の「習慣」をつける日、週末は勉強を一気に「進める」日。

勉強は、毎日少しずつでも続けることが不可欠です。すなわち習慣化すること。毎日の勉強は、記憶の定着にも欠かせません。毎日同じ問題集やテキストを開いて同じ情報に触れることで、記憶が積み重なり、確かな知識になるのです。

●問題集はコピーして使う

週末は、平日に遅れた分のキャッチアップも含め、勉強を「進める」日です。ですから、たっぷりの時間を充てるのがベストです。「この日曜日は家族のために」などと決めた週以外は、平日の遅れをなるべく取り返す時間と考えてください。

また週末は次の1週間で勉強する分の問題集のコピーしておきましょう。1日分だけをバッグに入れておけば、スキマ時間に読む、といった使い方もできます。

●集中できる環境を見つけよう

家以外で勉強できる場所を見つけるしておくことも大事です。「周囲のノイズで気が散る」タイプの方にとっては、雑音が気にならなくなり良いトレーニングになります。また、周囲に人がいると、なんとなく「サボれない」気持ちになります。結果集中力が上がって勉強が進むのもメリットです。

吉岡裕樹『資格試験に一発合格！要点だけ見えてくる超シンプルマーキング術』PRESIDENTO Online より

変化の激しい現代社会を生き抜くには、新しい考え方や視点が必要になります。仕事をこなすだけでなく「自己投資」できる人材が、これからの時代には求められます。現状に満足せず、自己のスキルアップのためにチャレンジしてみてください。

【2023年夏土用の丑の日は7月30日(日)！】

土用とは、「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前、約18日間ずつの年間72日間を指します。

土の神様である「土公神」がいる期間で、この神様は遊行神といい、同じところにいるのではなく、季節によって居所を変えます。



春はかまど、夏は門、秋は井戸、冬は庭、それぞれの地中にいとされています。

土用の期間中は、土神様である土公神が土の中にいとされていますので、その期間中は土を動かすことはよくないとされています（土いじり、草むしり、井戸掘り、増改築、地鎮祭等）。土の中でゆっくり過ごしていた土公様は、土を掘り返したりすると嫌がったり怒ったりするといわれているためです。

土用は季節の変わり目の養生期間です。急激な気温の変化で体調も崩しやすい時期ですが、日本の四季折々の豊かさを感じながら、旬のものを食べて体をゆっくと休め、日本の風習を楽しんでみてください。

夏の土用の「丑の日」には、「う」のつく食べ物や黒いものを食べるとよいとされます。

・うなぎ・うどん・瓜（きゅうり、すいか、かぼちゃ等）・梅干し・土用じみ・土用卵・土用餅など

おまけ：冬土用には「ひ」（ひらめ、ひじき等）、春土用には「い」（いわし、いくら等）、秋土用には「た」（たこ、大根等）の付く食材を食べるとよいとされています。 ※今年の夏は全国的に平年より暑くなりそうです。しっかり食べて乗り切りましょう！！