

薬剤師国試をのり越えよう

伽原 美也子

私は長い間の経験を元に「国家試験学習指導」ということをやっています。国家試験合格への熱意は薬学生だけに限ったことではなく、最近では薬剤師以外の国家試験学習指導で大学へ出向いたり、企業や就職セミナー等で指導したりもしています。「学習の指導をしますよ」なんて言いますと、皆さん「基礎薬学はどうやって勉強すれば良いんですか?」なんてやってきます。しかし、私がやっている学習指導というのは“基礎薬学の勉強方法”とかよりも、もっともっと手前のことになります。私がやっている学習指導とは“勉強のやり方を指導する”ことなんです。

私が学習の指導を始めた理由は……成績が今一つといった学生さんに「勉強してるの?」と訪ねると、「……どうやって勉強するのか分からない……」という答えがあまりに多かったことが引き金になっています。これを読んでいる方のほとんどが、薬剤師国家試験を受験することだと思います。その前には卒業試験といった関門もあることでしょう。勉強のやり方が分からないと、この二つの試験を乗り切るとは至難の技ということになってしまいます!逆に、やり方さえ分かっていると、難なく乗り切ることができるようになります。「勉強のやり方が分かるだけで、そんなに違うんですか?」という人……ある

目的地に行く場合、歩いていくより自転車に乗っていくほうが、早く、楽に着くことができますよね。でも、自転車の運転ができなかったら?人が乗っている姿を思い浮かべながら「まあこんな感じだろう」と乗ってはみたものの……自転車に乗っていることもただならず、フラフラと頼りない。あちこち突っ込んだり、転んだりしながら満身創痍……でもさっぱり進まない、そんな結果になってしまうんじゃないでしょうか。勉強のやり方を知らないで勉強するということは、これと同じことなんです……同じような経験をした人は多いんじゃないですか?どうやって勉強したら良いのか分からず、とりあえず始めてはみたものの……どうも苦勞している割にはちっとも進んでいないような……そんなこんなで時間ばかり経ってしまっ……「ど~しよう、というより、どーすんの?」と頭を抱えてしまう。経験ありませんか?勉強も人の方法を見よう見まねでやるのではなく、あなたに合った、あなた自身の勉強方法で行わなければ、効率よく進んでいくことはできません。

一番難しいことは……
“勉強を習慣化すること!”

習慣化によって、自分なりの学習方法を見出すことが重要

では、あなたに合った勉強方法を見つけるには?皆さんは、勉強で一番難しいことは何だと思いますか?「とと言われても、普段、勉強なんかしていないから……」そうその通り!勉強にとって一番難しいこと、そして一番大事なことは“勉強を習慣化すること”なんです。今の時期なら、まだ週に1日くらいは勉強お休みの日を設けても良いでしょう。「週に6日!そんなの無理ですよ。3日も勉強すれば良い方、その後続かなくて……」2、

3日勉強して続かなくて、やめてしまう。だから、習慣化されないんです。習慣化されない以上、あなたに合った勉強方法を見つけることは、難しいでしょう。人間というのは利口な生き物です。初めはたどたどしく行っても、無意識のうちに「効率良く・手際良くやりやすいようにやろう」という意識が働きます。それを何度も繰り返していくうちに自分がやりやすい、効率の良いやり方、すなわち“自分なりのやり方”が誕生するわけで

す。考えてみてください。自転車に乗るのも、携帯電話を扱うのも、初めから今のようにスムーズにできていましたか?初めは手際悪くとも、何度も行っているうちに“自分流”に手際よくこなせるようになってはいるではありませんか。勉強もコレと同じ。毎日毎日行っているうちに“自分流”で手際よく勉強することができるようになっていきます。そして、それこそが“あなたに合った勉強方法”なのです。

確かに、毎日勉強していない人にとって“毎日勉強する”ということは、不慣れなことで、ある程度の苦痛を伴います。しかし、それを乗り切らなければなりません。乗り切った習慣化さえされてしまえば、何の支障もなくスムーズに勉強をすることができるようになります。歯磨きを思い出してください。歯を磨くのが苦痛ですか?苦痛ではないでしょう?なぜか?習慣化されているからです。子供の頃はどうか?親から「歯を磨きなさい!」と怒られながら、しぶしぶ歯を磨いた経験は誰にでもあるはずですよ。あの頃は、歯を磨くのが面倒くさかったでしょ?それは習慣化されていなかったからですよ。今は習慣化されているから、何のためらいもなく、食後や寝る前に歯を磨くことができるのです。「気がついたら歯を磨いていた」なんて経験のある方はいませんか?これぞ、まさに習慣化の賜物です。勉強も習慣化されてしまえば、これと同じように何のためらいもなく、特に意識するでも無しに、勉強することができるようになります。

習慣化されるには、ある程度の時間はかかります。しかし、すぐに効果が出ないからといって2、3日でやめてしまっ……は習慣化されません。初めは1日2~3時間くらいの勉強で大丈夫です。「1時間とか30分じゃだめですか」という方。ハッキリ言いますが、1時間や30分で内容ある勉強を行うことはできません。単なる「勉強した」という既成事実を作るだけであって「自己満足」にしかすぎません。自己満足では、残念ながら習慣化は望めませんよ(本当は2時間でもチョット厳しいのですが……)

勉強を習慣化することが、いかに大事なことか分かっていただけでしたか?1日も早く始めることが、習慣化に一番早く近づく方法です。思い立ったが吉日!さっそく、今日からでも始めてみてください。



薬剤師数 1292名
調剤併設 128店舗

イオンで薬剤師の可能性追求してみませんか。

調剤事業の推進や予防・健康増進など、「かかりつけ機能の強化」を最重要テーマに掲げているイオンだから、薬剤師ができること、たくさんあります。あなたがなりたい薬剤師の姿、イオンで目指しませんか。

<http://www.aeon.info/company/saiyou/aeon/yakugaku/>
【営業収益】1兆9602億6500万円(2007年2月期)
【従業員数】7万6318人 【薬剤師数】1292人
【店舗数】ジャスコ、マックスバリュ、スーパーセンター、メガマート等、391店舗(うち医薬品取扱310店舗、調剤併設128店舗)

■エントリー・お問い合わせ先
イオン株式会社 薬事採用グループ 〒261-8515 千葉県千葉市美浜区中瀬1-5-1
フリーダイヤル: 0120-12-8130 (平日10:00~18:00)
問い合わせフォーム: <https://www2.aeon.info/employment/>