

私が「ああ、もうこんな時期になったのか…」と、痛切に思う時があります。それは「不安なんです」という相談をよく受けるとき。長いことこの世界で仕事をしていますが、毎年例外なく、この相談は手を変え品を変え（？）ひっきりなしにやってきます。そんな学生さんに対して、私はこう言います。「今の時期、不安じゃないのは、よほどの天才か、全く勉強をしていない人のどちらかだよ」って。なぜ、不安なのでしょう？。大部分の人が「勉強はしているけど、初めて見るような内容ばかりだし、覚えなきゃならないことはたくさんあるし、でも思ったように勉強ははかどらないし……」ということになって不安になっているんじゃないですか？。言い方を変えれば、不安になるのは勉強をしている証拠でもあるのです（もちろん中には「全く勉強していないから不安」という困った方もいらっしゃると思いますが……）。さすがにこの時期になると、93回国家試験を受験する人のほとんどが勉強を始めています。ということは、早い話、国家試験を受験する皆が不安だということです。あなただけが特別不安なのではなく、皆が不安なのです。

あなただけが不安ならまだしも、皆が当然のように抱えている不安なのですから、それはどうしようもありません。「そんな冷たいことを言わないで、何とかしてください」と言う方も多いんですが……。じゃあ、教えましょう。不安になったらどうすればいいか？

1つでもいいから、何か覚えてください。今、目の前にある「やらなければならないこと」を処理してください。これが、試験の不安に駆られたときの最善の方法です。あなたが不安を感じて「どうしよう」と思い悩んでいる間も時は過ぎ去っていきます。不安を感じて思い悩む暇があるなら、その時間、1つでもいいから何か覚えてください。やらなければいけないこと、何でもいいです。模擬試験の見直しでも、気になっていたことを調べるでもいい、とにかく目の前にあることを1つひとつ処理していきましょう。そうすれば、少しでも前に進むことができますから。

「不安だから止まる」のではなく「不安でも進む」のです。そして、これは国家試験直前の、勉強方法でもあります。「この時期、何をやればいいんですか」という学生さんにも、同じように「今、目の前にあるやるべきことをやりなさい」と言います。確実に前進する方法を……。

実をいうと、試験対策の一番のベースはコレなんですけどね。「遠くの山を越えようとする前に、目の前にある水溜りを飛び越える」ことが重要なのです。そうやって、水溜りを1つひとつ飛び越えていくことが、山を越える一番の方法なのです。

目の前にある水溜りを飛び越えない限りは、山に到達することはできません。国家試験という山を見て「あんな高い山、越えられるだろうか」と不安になったときは、目の前にある“あなたが飛び越えなければならない

小さな水溜り”を飛び越えてください。そうやって、1つひとつ飛び越えていけば、必ず

いついかなる時も“絶対に勝つ”と決めた人が勝つ

「それでも国家試験受験は不安……」という人に、では、受験会場でのちょっとした不安解消テクニックをお教えしましょう。

1. できてもできなくても試験結果を引っ張らない。

基礎薬学ができていようと、できていなかろうと、試験が終わると同時に基礎薬学のことは忘れてください。「良くできたから一安心」「できなかったから、衛生で何とかしなきゃ」。前者は足元をすくわれ、後者は余計な緊張感を生み出し、結果、その後の試験に悪影響を与えます。“いま、目の前にある試験に100%つぎ込む”ことだけを考えて下さい。終わってしまった試験は、それ以降の試験には全く関係ありません。

2. 周りの人間の言動は気にしない。

試験が終わると「簡単だったよね」「〇点くらいとれたよ」という人間がいます。全く気にしないでください。ほとんどの場合デマです。ホントにとれている人間は、そんなことは絶対に口にしません。その人が簡単だと思おうが、点数がとれているかどうかは別問題です。他の人をかく乱するために、わざとこういう発言をする人もいるので注意です！

3. アイテムはそろえておくように。

消しゴムは2つ以上持っていくように。前

勉強のやり方を指導する

伽原 美也子

国家試験という山も越えられるのです。山の大きさに「どうしよう」と不安になるばかりで、目の前の水溜りを飛び越えもしないでいるのは、愚かなことです。不安だからこそ“目の前にあるやるべきこと”を、1つひとつ飛び越えていってください。

に「試験中に落っことして、どこかへ行っちゃって（泣）」という学生さんがいました。大きい消しゴムを2つ以上持っていくといいでしょう。試験1カ月ほど前から使い始めて、なじませておくのがいいですよ。

もちろん、腕時計は必須アイテム。教室の時計を見るためには顔を上げなければなりません。腕時計なら、目線を動かすだけで、時間を知ることができます。常に、時間を頭に入れて解いていくことは、試験の定石です。

服装も気をつけて！。どこに座るか分かりませんよ。エアコンの前の席で暑かったり、逆に教室の隅の寒い席かもしれない……。ある程度、体温を調節できるような服装で行くことをお勧めします。

国家試験が近づいてくると、私は学生さんにこういう言葉を伝えます。「いついかなる時も“絶対に勝つ”と決めた人が勝つ」と。試験で一番重要なのは“気力”です。「気力」とは「力むこと」や「気負う」ことではありません。「気持ちの力」です。「合格するぞ」という気持ち、「薬剤師になるぞ」という気持ちの力が「薬剤師国家試験に対する気力」です。

その気持ちをしっかりと持って薬剤師国家試験に臨んで下さい。そして、心ばせながら、この伽原美也子、皆さんの合格を心よりお祈りしています。

私たちは、ワタキューグループの一員です。

フロンティアは全国に130店舗の調剤薬局を展開しております。

「心」を社是とする医療、福祉、健康関連企業であるワタキューグループの一員として、調剤だけにとどまらず、栄養相談、居宅支援まで患者様のニーズに幅広く応える

「トータルケア」を基本に、心温まる薬局サービスを目指しています。

患者様に信頼される薬のスペシャリストとして、フロンティアでともに学び、成長し、

私たちと一緒に新時代の薬局を築いていきませんか。



株式会社フロンティア

ワタキュー薬局 フレンド薬局 ワタキューフジタ薬局 フォレスト薬局

〒532-0003 大阪市淀川区宮原3-5-36 新大阪MTビル2号館14階
TEL 06-6396-8100 FAX 06-6396-8101 E-MAIL soumu@frontier-web.jp

全国130店舗・関西61店舗

(2007年10月現在)

私たちと一緒に働きませんか？

店舗見学
同時開催

会社説明会 平日も開催
毎週土曜日開催！

採用フリーダイヤル

ハヤク ナ オ ロ ー

0120-89-7060

ホームページ

<http://www.frontier-ph.com>