

## 合格の鍵はポジティブ精神

津田 美智子

私の強みは何といってもメンタルの強さです。周りから「その自信はどこから来るの？」と驚かれるほどです。昨年ストレートで卒業したものの、国家試験には1回失敗しています。この時でさえ合格するもの！とっていました。それからソフトバンクホークス観戦の趣味が気持ちの切り替えに役立ちました。それが縁で後援会会長とも懇意になることができて、会長のおかげで1シーズン40回もの観戦ができています。これは予備校時代も例外ではありませんでした。

中学までは勉強する習慣を持ち、成績も良いほうだったのですが、高校でS特進クラスに入り勉強につまずいてしまったのです。わからないことが多くなり、とにかく定期試験に受かりさえすればいいやという考え方に変わっていききました。そのような状態で平成24年、第一薬科大学に入学し、講義だけには出るものの自宅学習はせず、試験前に一夜漬けで勉強し、留年さえしなければいいやという気持ちで過ごしました。5年と6年への進級試験はボーダーぎりぎりだったのですが、持ち前の性格で進級できたことに喜んでいました。

国家試験まで1年を切った時の学力試験は107人中101番という惨憺たる結果でした。この時の私の成績での国家試験の合格率はわずか4.2%！あせりました。慌てて薬進会に週に2回、夜通いします。そこではとても親身になってくださって「もう少し早く来てほしかった。」といわれました。それでも試験前にしか勉強せずにいると、6月末の試験では345点中112点という結果になってしまい。国試どころか卒業試験さえ危うい状態です。インプットだけではなくアウトプットをしなくては身につかないことに気づきました。9月の模擬試験では30点プラスになりましたが、このペースでは国家試験に間に合いません。

一念発起して、大学へ朝8時に到着するようにして、夜は終電までいて勉強をするようになりました。その分、家では勉強はせずにメリハリを付けました。しかし、勉強をしたつもりになっており、30点アップしたことに安心して停滞期に入っていたのです。卒業試験は本試ではだめで再試でやっと受かる始末でした。1月の模試の結果は前回よりは20点アップの160点で、勉強した結果はわずかながら出ています。

第103回国家試験に臨むことになります。1月模試ではE判定だったにもかかわらず合格するのではないかとのメンタルの強さが出てきて、リラックスして受験することができました。自己採点は215点。合格基準点は225点です

が、私には上々の点数で今までの模擬試験からは格段にアップしています。もしかして今年度の合格ボーダーラインは下がっているのではないかと、合格しているかもしれないとポジティブな気持ちでいたのに結果は不合格。ショックで涙が止まりませんでした。悲しいけど前に進まなきゃ、準備しなきゃと薬ゼミに申し込みに行き、そして10月に就職内定していた会社に電話をするつらさはたまりませんでした。今までの試験はぎりぎりで何とかになっていたのが、国家試験には通用しないことがわかりました。

予備校では成績を掲示板に張り出してやる気を出させてくれるのと同時に自分の得手不得手がはっきりしてきました。しかし、結果は思うように出ません。9月の模試で198点取ることができたので、余裕で受けたのに11月模試は9月よりも10点下がってしまい、それが気を引き締めるきっかけとなります。1日に1教科ではなく、1日に2~3教科を時間を決めてやるという勉強方法はうまくいきました。試験で分からなかった箇所をスマホで写真に撮り、いつでもどこでも確認できるようにしました。そうやって、1月模試でようやく200点越えの209点、これで自信が出てきました。

ラストスパートは得意科目だけを勉強するようにしました。自信のある科目で確実に点数を稼ごうというわけです。この時期に苦手科目に手を出しても混乱するだけなので、得意科目を伸ばして点数を稼ぐほうが効率がいいと思います。苦手科目は捨てる！その勇気も必要です。2回目とはいえ国家試験は緊張します。でもいざ試験問題を目にするるとリラックスして解くことができ、無事に合格することができました。

試験勉強中は気持ちを切り替えるために昼寝をしたり、趣味に没頭したりしているのです。私は絶対に合格する！と口に出して自分に言い聞かせましょう。あきらめることなく勉強してほしいです。

国家試験ではモチベーションを下げないために1日目の手ごたえをくよくよ悩むのはやめましょう。2日目だけに精神を集中して、やるしかない！という気持ちで臨みましょう。本学に入学した以上、絶対に受かる！薬剤師になるんだ！という強い気持ちで、皆さん頑張ってください。

