



教職員からの国試直前メッセージ

～国家試験受験生へのアドバイス～

国家試験を乗り切るためのメンタル・食生活・生活リズム

私は現役時代、試験開始直後はいつも極度の緊張で頭が真っ白になっていました。そんな状態で焦って解こうとすると、簡単な問題でさえミスを連発してしまったものです。

そこで行き着いたのが、「開始直後の3～4分は、あえて問題を解かない」という戦略です。まずは深呼吸をして、心が落ち着くのを待ちます。

出産時の「ヒッ・ヒッ・フー」というラマーズ呼吸法のように、リズムを意識して深く息を吐き出すのも効果的です。脳に十分な酸素が届くと、数分後には自然と集中力が高まります。そこからは丁寧に問題文を読み、確実に解答していく。解ける問題で絶対にケアレスミスをしないよう、徹底した「見直し」も心がけましょう。

また、国家試験の1～2週間前から、当日のパフォーマンスを最大化するための食生活とリズム作りも不可欠です。

食事の基本

常に「腹八分目」を意識し、栄養バランスの整った献立を。

メンタルを支える成分

GABA入りチョコレートなどで手軽に摂取でき、リラックスを促します。

グリシン

肉・魚・大豆製品に豊富で、質の高い睡眠をサポートします。

トリプトファン

集中力を維持するために有効なアミノ酸です。

さらに、少し前から必ず「規則正しい昼型の生活」に切り替え、本番の試験時間帯に頭が冴えるようにしておきましょう。万全の準備を整え、当日は落ち着いて実力を出し切りましょう！

国家試験を直前に迎えている学生の皆様へ

2月暦の上では立春を過ぎた「春」、でもここ北海道旭川市は雪深く最高に寒い、真冬。皆さん、毎日国家試験合格に向けて頑張っていますね。

朝は何時に起きていますか？夜は何時に寝ていますか？「私は夜型だから。夜中は静かで集中できるから」という方いませんか？

皆さんの身体と脳の働きは、夜0時頃から2時頃の間に学びを整理整頓して、記憶の場所に定着させます。夜は22時から0時までには寝て、朝は6時から7時には起きましょう。眠れないからと、アルコールやカフェインの摂取は効果的ではありません。

また、気分転換にとお布団の中でのゲームやスマホはお勧めできません。

眼球からの刺激は神経を興奮させ安静にはなりません。

当然、脳への刺激、記憶定着への阻害となります。（じゃないかと思います）

試験は、朝から日中に行われます。当然その時間に脳は働かなければいけません。日頃の成果を発揮するためにも生活リズムを整えましょう。朝は7時には起きましょう。

そして、お日様にあたりましょう。大きく伸びをして、深呼吸。

ちょっと体を動かして、心と体を「Wake up」、脳への「Energy charge」。

先生方も学校も皆さんを応援しています。ファイト～♪

副校長 澤田 みどり

自分を信じて最後まで

国家試験まで、残り2週間とちょっとですね。ここまで、本当によく頑張ってきました。不安や焦りを感じるのは、真剣に取り組んできた証拠です。それぞれのペースや状況に合わせて進めてきた時間だと思います。残りの期間も、やることは同じです。

間違えやすい問題、判断が不安定なところを一つずつ確認し、できているところと、まだ整っていないところを整理していきましょう。

体調や集中力の状態も含めて、本番に向けて整えていく時期です。ここまでやってきたことを、**最後まで続けていきましょう。**

理学療法学科 4年担任 小橋 泰文

いつもどおり

国家試験まで残りわずかとなりましたが、これから日々は”**いつもどおり**”がとても大切な時期となります。いつも通り起きて、食べ、国家試験と同じ時間には必ず机に向かって学習し、友達とおしゃべりをして笑い、眠る。

1日1日を丁寧に、いつもどおり過ごしていきましょう。

保護者のみなさまには、引き続きあたたかな見守りと、全力を出し切れるようご支援をお願いいたします。

私たち教員も全員合格を目指し、最後まで伴走いたします！

看護学科 3年担任 畑中 亜希美

作業療法国家試験を目前に控える保護者の皆さんへ

お子さまがいよいよ作業療法士国家試験という大きな節目を迎えます。

ここまで歩んでこられた背景には、日々の励ましや生活面での支えなど、保護者の皆さまの温かいご協力があったことを、教職員一同深く感じております。

試験直前のこの時期は、受験生にとって心身ともに負担が大きくなりやすい時期です。

どうか当日は、いつも通りの声かけや、落ち着いて過ごせる環境づくりなど、そっと背中を押していただければ幸いです。

- ▶ 早めの就寝や体調管理のサポート
- ▶ 試験当日の持ち物や交通手段の確認
- ▶ 緊張している様子があれば、努力を認める一言を添える
- ▶ 結果よりも「ここまで頑張ってきたこと」を肯定してあげる

こうした小さな支えが、受験生にとって大きな安心につながります。

国家試験は、作業療法士としての未来へ踏み出すための大切な一歩です。

お子さまがこれまで積み重ねてきた努力を存分に発揮できるよう、最後まで温かいご協力をお願い申し上げます。

皆さまの応援が、お子さまの力を最大限に引き出す原動力になります。

試験当日が、落ち着いて力を発揮できる一日となることを心より願っております。

作業療法学科 4年担任 鈴木 渉