

昭和医科大学（旗の台キャンパス）

学生相談室だより No.125(2025 年度 12～1月)

試験勉強の目標設定

旗の台キャンパスの冬期恒例の素敵なイルミネーション、夜に帰る人達の心をほんのり温めてくれる気がして、寒さが苦手な私だけでなく、勉強や実習で帰りが遅くなった皆さんにも「お疲れさまでした～、風邪ひかないようにしてね♪」と優しく応援してくれている気がします。

ところで、皆さんは大学生になる前と後で、試験勉強のやり方に変化がありましたか？相談室でお話を聴いていて「医歯薬系の学生さんは、大学入学後も進級や国試のために、覚えなければならない知識が膨大で、奥も深いので、高校生までの勉強スタイルのままだと、身体を壊してしまいそうだなあ」と感じる場合があります。つまり真面目な人であるほど、高校生までは「試験範囲をきちんと見直して、不明点が無いようにする」レベルまで備えて試験に臨んでいたのではないのでしょうか。ところが、大学の勉強量は高校までの比ではないと思います。大丈夫！と安心できるレベルまでの準備をするには時間が足りないという人が多いのではないのでしょうか。試験に向けて万全に備えられたら嬉しいけれど、心身の健康を保ちつつ、試験をクリアしていくためには「完璧とまではいなくても、最低限の見直しをしておく」とか「本当はまとめ

ノートと過去問と問題集の見直しを全て丁寧にしたいけど、時間が足りない
ので、丁寧さを時間に合わせて調節せざるを得ない」とスケジュールの修正



発行日：2025 年 12 月 1 日

発行者：昭和医科大学学生課 TEL 03-3784-8024

学生相談室 TEL 03-3784-8285



や調整をしながらやり繰りし「完璧ではないけれどここまでできれば何とか大丈夫だろう」と思えるラインで折り合いをつけて、試験に臨んでいる人が多いのではないかしら？と想像しています。折り合いをつけるラインは人それぞれだとは思いますが、それまでの「隙の無い試験勉強」が叶わず、自分に合った「目標の下方修正」や「スケジュール修正」をしながら『100点ではなくても合格点は取れる』よう、頑張っているのだと思います。90点や100点でなければ進級できない訳ではありません。合格点を積み重ねれば進級し、国試もクリアしていけると思います。油断は禁物ですが、ほんの少し心にゆとりを持って勉強を頑張りたいと思っています。（小林）

（本学ホームページの学生部コーナーより、予約状況を見ることもできます）

12 月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

1 月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31