



# 国試直前対策



## 自分の状況を把握して、 国試までのスケジュールを組み立てよう！

### 国試に向けてエンジン始動！

国家試験に向けて、本腰を据えて取り組む時期がやってきました。マッチングが一段落し、卒業試験真っ只中の人もいれば、既に終わっている人もいるかもしれません。それぞれ置かれた状況は異なれど、

共通していることがあります。それは国家試験に向けた勉強スケジュールを、きちんと組み立てなければならない時期にきているということです。そのために、これから何をすべきか確認していきましょう。

### 絶対にやらなければならないこと

#### 回数別で早めに全体像をつかめ！

下記の3つに関しては、全受験生が必ず行わなければならないことです。

- 『回数別 医師国家試験問題解説』3年分
- 必修問題対策
- 公衆衛生対策



“『QB』3周”達成のツワモノでも、最低3年分(109、110、111回)の過去問でシミュレーションを行う必要があります。知識修得のみならず、分野ごとの出題割合や試験の全体像を知るためです。

また必修問題や公衆衛生は、6年間のカリキュラムの中で、医学生がしっかりとカバーできていない内容も多く、個別に対策が必要です。

上記の3つは必ず行うものとして、さらに、苦手分野の補強、模試での力試しなどへ手を広げていきましょう。



## 受験勉強の基本を思い出す!

大学受験を思い出してください。

- 参考書ならば同じ頁を何度も確認する!  
ページ
- 問題集ならば同じ問題を何度も解く!

これが受験勉強の基本です。

一度みれば、一度解けば、全てをマスターできる天才もたまにいますが、多くの人は一つの内容を修得するのに“反復”という動作が欠かせないはずです。

これは医師国家試験対策でも同じこと。

そのため、メディックメディアの書籍ではあらゆる書籍でリンクを強固にしています。

『イヤernote』で覚えた表を、『クエスチョン・バンク(QB)』・『回数別 医師国家試験問題解説』・『レビューブック(RB)』などの複数の書籍を使い何度も確認することで、自然と反復できるのです。

また複数の書籍で何度も出てくる内容は、それだけ試験的に重要事項ともいえるのです。

暗記をやみくもに行ってはいけません。

- 病態生理で理解できる場所は病態生理で。
- 視覚的に確認できることは視覚で。
- 丸暗記せざるを得ないところは丸暗記で。

などというような使い分けも重要です。

したがってメディックメディアでは、あらゆる医学知識に対して徹底的な過去問分析で得られた情報を加味し、表・テキスト・画像・イラスト・ゴロなど様々な手法を使って情報の表現方法を考察しています。

『イヤernote・アトラス』の画像や『インプット』のゴロなどは、きっと膨大な医学知識を暗記する一助となるはずです。

## 問題の演習法

理解するまで繰り返して知識を確実に!

問題演習で得る知識を定着させるために  
“理解できるまで繰り返し問題を解く!” 右記のような方法をオススメします。

記録には  
QBオンラインが便利!(12頁)

- 自信をもって正解できた
- △ 正解できたが自信はなかった
- × 間違えた (>\_<)

- 一通り解きながら上記のようなマークをつけていく。
- 2回目以降は × と △ のみを重点的に解いて、全部が ○ になったら終了!





## 状況別 国試までの勉強スケジュール

QBは1周以上終了。ビデオ講座も  
視聴済み標準コースのMさん

苦手分野の補強で万全の仕上がりに！



過去問やビデオ講座には  
ほぼ手付かすのSさん

欲張らず、やることを絞り込む！必ず復習し、  
やったところは確実にモノにすること！



### 11月上旬 必修問題対策：26頁（1回目）

- 一週間くらい、必修問題に特化した期間を設け、『QB必修』などで必修問題の演習をする。
- わからなかったことなどを『RB必修』に書き込み、国試直前に見直せるようにする。

### 11月中旬 回数別の過去問演習：38頁（1回目）

- 109回・110回・111回の3年分を解く（実際の試験時間に合わせて）。
- 間違った問題はしっかり復習する。

### 11月下旬 ～1月 公衆衛生対策：32頁

- 『QB公衆衛生』を全問解いて、不足分を『RB公衆衛生』や『公衆衛生がみえる』でしっかり調べる。

#### 苦手分野の補強（自分に必要なものを）

- マイナー対策：42頁
- 一般問題対策：48頁
- 画像対策：50頁 など

### 11月下旬 ～1月 公衆衛生対策：32頁

- 『QB公衆衛生』を全問解く。『RB公衆衛生』は一通り読んでおく。

#### 科目別過去問対策

- 最低でも『QBvol.1～5』の1周目問題は一通り解いておきたい。
- コスパの高い科目を優先する：54頁

### 2月 必修問題対策（2回目）

#### 回数別の過去問演習（2回目）

- 最終シュミレーション、仕上げ。
- 模試の復習も忘れずにしておく！

## 生活上のポイント



### 体調面・精神面のコントロールも大切!

#### 上手に気晴らしをしよう!

直前期になると、ついつい根を詰めて勉強してしまいがちですが、効率よく頭を使うためには気晴らしも大切です。食事のときやちょっとした休憩のときには他の受験生と会話するのもいいですね。独りよがりの勉強の防止にもなるし、友達との何気ない話の方が記憶に残っていたりもします。また精神面からも重要なひとときです。

#### 体調を整えよう!

国試当日に体調を崩すのはもってのほかですが、直前期でも体調を崩してしまうと受験勉強の予定が大幅に狂い、精神的にも多大な悪影響を及ぼすことになります。

万全の体調で直前期～国試当日を乗り越えるため、インフルエンザの予防接種を受けるのはもちろんのこと、こまめに手を洗う、栄養・睡眠をしっかりとる、適度な運動を心がける等、体調管理にも十分気を使いましょう!また、風邪を引いてしまった人は感染源にならないよう気づかいを忘れずに。

#### 暗記はスキマ時間に!

電車での通学、入浴中、寝る前の一時など、ちょっとしたスキマ時間は暗記に向いています。自作の暗記帳もよいですし、『インプット』も独特のユル系ゴロでストレスなく暗記できるのでオススメです。

#### 朝型にしよう!

図書館の開館時間とともに、友達と9時に待ち合わせて、電車の始発とともになど、はっきりと時間設定をして、早朝から勉強するようにしましょう。晩御飯までにはその日のノルマを終了させるというような攻めの姿勢が精神的にも体調的にもゆとりをもたせます。もちろん、実際の試験に合わせて朝から頭を働かせることに慣れる、という意味でも大事です。

## 最後に

### ムダなく、最後まで力尽きない!

とにかく重要なのは、最初に述べたように、自分の置かれた状況をできるだけ正確に分析し、何をどれくらいのペースですべきなのかを具体的にイメージしたうえで、確実に実行していくことです。

ここまで当たり前のようなことを述べてきましたが、一人でも多くの方に読んでいただき、皆さんの合格の一助となれば幸いです。