

己に打ち勝て！

私は、もともと大学の成績が良いわけでもなく、国試の対策を始めた時期も遅く、直前までずっと不安な気持ちを抱えたまま国試当日を迎えました。今回はそんな私が6年生の秋に模試を受けてから当日に至るまでどのように過ごしたかをご紹介します。

11月～1月

初めて国試の模試を受けたのは6年生の秋でした。このとき今までの受験人生で見たこともないような偏差値を叩き出してしまい、**これは勉強しなければと焦りました**。ですが、あまり準備できていない状態で受けたので成績が悪いのは想定内でしたし、次の模試までに勉強すればなんとかなるだろうと思っていました。

しかし、そう思い立って12月に勉強したにも関わらず、年明けに受けた模試の手応えは悪く、かなりメンタルが不安定になりました。

先輩たちは当たり前のように受かっていくのに、落ちてしまったらどうしようと**毎日不安な気持ちは増すばかりでしたが、とにかくできることをやるしかない**と思い、まずそれ以上、他に手を広げるのをやめました。

国試は知識の量が膨大です。全て覚えきるのは不可能なので、多くの人ができる問題を確実にこなすことが重要だと考え、持っている教材に繰り返し取り組み、レビューブックなどの重要ポイントが載っている参考書を活用しました。

この時期に大切なのは、**「準備が完璧な人なんてほとんどいないこと」、「みんな不安であること」、「大学受験と違って、周囲と差をつけることよりも、周囲と同じくらいできることが大切であること」**を理解していることだと思います。

私は偶然にも、仲のいい友人も同じくらいの成績であったことが判明して、不安なのは私だけではないという気持ちになることができました。

また、今になって思い返してみると、模試の手応えが悪かったおかげで、集中して勉強することができ、当日の緊張感の中で難しい問題にあたってもしっかりと対処できる精神力が身についた気がする。ぜひ一度は模試を受けることをおすすめ



～国試直前期の心理戦～

東京医科歯科大学 M.S さん

します。

直前期

直前 1、2 週間になると、一般臨床よりも必修 8 割がプレッシャーになってきました。いわゆる疾患がらみの問題はなんとかなるだろうと思っていましたが、必修独特の設問への恐怖が拭えず、**直前 5 日間くらいは 1 年分ずつ必修問題を解く習慣をつくっていました。**

本番当日

国試当日は雪予報だったので、かなり早く会場に向かいました。朝は想像以上に各大学の応援隊がいて騒々しかったので少し心の準備が必要かもしれません。

私は、休み時間に周囲が話している内容が気になってしまうタイプだったので、外の自動販売機までコーヒーを買いに行ったりしてリフレッシュしていました。音楽を聴くのもいいと思います。

また、直前の休み時間に覚えられることは限られているので、公衆衛生や小児の発達など**絶対に出る分野や自分が不安な分野に絞って、事前に何を見るか決めておく**といいでしょう。

2 日目も頭がしっかり働く状態で受けたかったので、1 日目帰宅後は答え合わせもせず、睡眠時間を確保することを優先しました。

ですが、2 日目に 1 日目に出题されたよく知らない抗体の名前が答えになる問題があったので、知らない単語を調べる程度はしてもよかったかなと思っています。

最後に

試験中は選択肢を 2 つくらいには絞れたけど正解に悩む問題にたくさん出会うと思います。

ケアレミスや問題文の見落としでない限り、最初の直感は正しいことが多いです。**本当に困ったときは主訴に立ち返って大多数が選びそうな選択肢を選びましょう。**また、難しい問題や知らない知識をみたときは、「どうせみんなできない」、「採点除外になるだろうから大丈夫」くらいの強い気持ちでいることが大切です。