

QB書籍とQ-Assistを活用した勉強法

S大学 N.Mさん

映像講義はどう生かす？

まず、国試対策のはじめに「Q-Assist（以下QA）」をざっくりと概要を把握するために視聴しました。5年生の10月ごろから実習でまわっている科を中心に見はじめ、6年生の春までにほぼ全部視聴が済みました。「QA」は1動画が短いので、隙間時間で細かく見ることができ便利です！

6年生に入ってから『クエスチョン・バンク（以下QB）』を使ったアウトプットにきりかえ、そちらに専念しました。講義動画を見ただけではわかったつもりになってしまっていることもあるので、アウトプットは絶対に必要だと思います。

『QB』って分厚くてやる気が出ない…。でも実際は？

『QB』を全巻購入した時、みなさん思いませんでしたか？「…これ持って帰れなくね？（笑）」では実際どのくらいの量なのでしょう。

1周目、やはりそれなりに時間はかかります。1周目はざっと解説を読みながら解いていき、1時間でだいたい50問程度、休日なら300問、実習がある日は100問を目標に進めていきました。最終的に1週間で2~3冊を目標に進めていきました。少し余裕をみても2~3か月程度で全て解き終わります。あれ、意外と？と思いませんか？

“問題慣れ”が何より大事！

1周目が終わったら、ここからは演習のみです。できない問題は解説をしっかりと読みながら、同じ問題を2周、3周と繰り返します。過去にできた問題も解きましょう。色々な知識

が加わるうちに情報が交錯して分からなくなることがあるので、まとめノートなどを活用しながら知識の整理をしていきましょう。直前期はまとめノートで勉強しました。

最近の国家試験では、単に知識を問われるだけでなく、医師としてどういったアプローチをするべきか、といった“考える”問題が増えています。これを病院実習以外で練習するとすれば、問題演習しかありません。国試当日、変に考えすぎないようにするためにも、“問題慣れ”が大事です！

『QA』を使って効率的な復習！

『QA』の動画はひとつひとつが短くわけられているので、『QB』で解いてわからないときだけ『QA』にすぐ戻ることができ、効率的に復習できました。6年生になってから新たにとった「Dr.盛永の公衆衛生」「必修・禁忌講座」は、かかる時間が短くて、コスト的にもお得でした。国試に必要なエッセンスが凝縮されていたので、十分国試に太刀打ちできたと思います。国試前は周りが時間をかけて映像講座をみている子ばかりだったので、少し不安になりましたが、極力新しいものには手をつけないようにしたのは今振り返ってみると正解でした。

★まとめ★

- ①計画的に『QB』を進めよう！
 - ②繰り返し解いて問題に慣れよう！
 - ③国試前こそ復習に力をいれよう！
- 『QA』でより効率的に！