

油断や根拠のない自信に要注意！ ～追い込み時期でのまさかの落とし穴～

G大学 A.Sさん

私は、第114回医師国家試験を受験し、一般・臨床で点数が足りずに落ちてしまいました。これまでの勉強法や反省点をお伝えることで、少しでも国家試験を控えている方のお役に立てればと思います。

自信が恐怖に変わるとき

私が現役のときの勉強スタイルは、どんなに細かい事でも、疑問に思ったことは自分が納得いくまで時間をかけて調べるというものでした。国試がこれまでの学内試験とは異なり、多角的に大量の知識を問われる試験だと考えたからです。友人からはよく、「そこまで知らなくていい」と言われていました。しかし、学生時代は再試にひっかかることもなく（成績は決して良くはありませんでしたが）ストレートで進級してきたため、自分の勉強法を改善する必要性を感じていませんでした。

6年生の6月までには某予備校の講義動画を全部見終え、『クエスチョン・バンク』（以下、『QB』）も一周していましたが、このことが「**あとはいつも通りに、細かな部分を理解して記憶すれば何とかなるだろう**」という**油断や根拠のない自信**に繋がってしまいました。6年生の後半はマッチングやpccOSCE、卒業試験があり、なかなか国試対策ができませんでした。にもかかわらず、みんなが必ず知っている知識よりも細かいことをインプットする勉強スタイルを続けていました。「この勉強法では時間が足りない・・・？」と気づいたのは国試1ヵ月前。模試の偏差値がレッドゾーンになってようやくでした。この頃、講義動画や『QB』で学んできた知識が整理できなくなっていたこともあり、**自信が恐怖と焦りに変わっていききました。**

追い込み+自己管理の油断=まさかの落とし穴

本番までの1ヵ月間、結局自分の勉強法を貫くことに決め、ただがむしやらに勉強するだけの日々を送りました。勉強を第一に考えていたため、**体調・食事管理には全く気を遣わずに生活していました。**こたつで寝落ちし、床で睡眠をとることも頻繁にありました。こうして迎えた国試前日の夜、私はこれまでの不摂生な生活と国試への準備不足による不安が影響してか、夜中に発熱してしまいました。**体調不良のまま臨んだ国試の結果はボロボロで、読み間違いやケアレスミスなどが多々ありました。**私が国試不合格になった1番の原因は間違いなく試験対策不足ですが、体調管理を疎かにしていた点も影響していると思います。集中力や思考力が体調に左右されること、自分の管理の甘さを身に染みて実感しました。

1年前の自分に助言できるとしたら…?

国試では、9割の人が正解できる問題を落とさない事が大切です。したがって、他の受験生が絶対に間違えないところを入念に勉強し、かつ過去問に触れて国試の特徴を掴むことが肝心です。しかし、私のように『QB』をただ繰り返すことに囚われたり、細かいところに目がいきすぎたりしてしまうと、時間が足りなくなってしまう。そうならないために、書籍版の『QB』冒頭にあるメシュラン^{*1}の表や1周目問題^{*2}、各項目のはじめにあるメシュレポ^{*3}などをぜひ活用してみてください。さらに、「何が必要で何がいらぬか」を取捨選択することも重要です。どこまでなら突き詰めて勉強してよいかのポーターを設定して、その範囲で何度もインプット・アウトプットしていくことが大切です。ポーター設定のためには、『QB』で扱われている疾患をまとめていくのもよいと思いますし、『レビューブック』シリーズで下線^{*4}を追っていくのもおすすめだと思います。

編集注：

- * 1. 近年 10 回分の国試を分析し、各疾患の出題頻度をランク付けしたもの。
- * 2. 『QB』掲載問題のうち、国試の全体像をつかむために最初に解いておきたい問題のこと。
- * 3. メシュランのデータを分析してレポートしたもの。
- * 4. 『レビューブック』シリーズでは、国試で出た内容を下線で表示しています。

備えあれば患いなし

どんなに勉強しても、試験間近になると不安はつきものです。しかし、国試の傾向をしっかりと研究し、復習時間を十分に確保してきた人と、私のように不安要素だらけで当日を迎えた人とは、本番での心の余裕が違います。心に余裕があれば、ケアレスミスをすることが減り、落ち着いて問題に向き合えます。勉強法や覚えるスピードは人によって異なるので、確立した対策方法はないかもしれませんが、それでも、心身ともにベストコンディションで本番を迎えられるよう、常に国試を見据えて対策することが合格への確実な条件だと思います。

今からでも変えられることはあります！体調管理を怠らず、自分の国試対策と再度向き合ってみてください。

