

【勉強は計画的に！】

こんにちは。PharmAssist Lab の黒木です。

大学によっては卒業試験、国家試験に向けた対策が始まり、そろそろ勉強も本格化してきたところでしょうか？今年はい定者向けの勉強相談会を実施させていただき、既に複数回参加して下さっている方もいらっしゃると思いますが、勉強をしているといろいろな悩み事も出てきますね。どこから手を付けるべきか、どうやって進めたら良いのか分からないというような相談も多いです。勉強のやり方は様々なので正解はありません。それぞれが自分に合った勉強法があるはずなので、それを見つけることも勉強の上ではとても大切です。また、勉強の上で重視していただきたいのは、効果と効率です。限られた時間の中で最大限の効果を得ることは、薬剤師として活躍する上でも重要なスキルです。そこで、今回は最大限に効果を上げるためのヒントについて書かせていただきますね。

1.勉強を習慣化する

これまで一夜漬けで試験を何とかやり過ごしてきた方など、「まだ時間があるから今はやらなくて良いか。」「もうちょっとくらいやらなくても直前に頑張れば何とかなるかな。」などと考えてなかなか勉強が手につかない方いませんか？こういったタイプはだいたい「**自分は直前にならないと力が発揮できないタイプだから**」と書いていたりします。何を隠そう私の学生時代はこのタイプでした。確かにギリギリになるといつもより集中力が増して勉強の効果が高まる気がしますね。でも、これは特殊な能力ではありません。『火事場の馬鹿力』と言うように人間は（もっと言うと動物は）危機に瀕した時は集中力が増し、いつもより力が出るものなのです。「自分は直前にならないと力が発揮できないタイプだから」と言うのは「自分は動物だから」と言っているのと同じですので、全ての人が当てはまります。これまでの試験では何とかやり過ごせたかもしれませんが、国家試験の範囲は一夜漬けで何とかなるようなものではありませんし、社会人になると自分から時間を作らないと勉強時間は取れないのでこういうタイプは絶対に勉強できません。早急に改めましょう。

例えば、1週間で5時間勉強するとします。その際、1日で5時間やった場合と1日1時間を5時間やった場合、どちらもやった時間は同じです。しかし、効果はどちらが高いかというと、**断然後者の方が効果が高くなります**。一気に5時間やって終わらせた場合、集中し続けることが難しく、知識も曖昧になってしまいます。その上、どうしても短期記憶になってしまい、長期記憶にはならないことが多いです。（一夜漬けの経験がある方なら、テストが終わったらすぐに忘れてしまうというような経験もお持ちだと思います。）対して日々コツコツ進めることで短い時間に集中し、一つずつ理解しながら進めることが可能になります。また、コツコツ進めることで長期記憶も形成されやすくなります。

つまり、直前に一気にやるよりも、少しづつ進める習慣をつけた方がより効果的です。あまりコツコツ勉強したこと無いと自覚されている方は、これから勉強習慣をつけていきましょう。**習慣化するコツは1日のスケジュールの中で勉強する時間を決めることです。最初は5分でも10分でも良いので、この時間は勉強する時間と決めてください**（朝起きてからの10分、お昼ご飯前の10分、お風呂に入る前の10分、寝る前の10分など）。最初は面倒になったり、今日はやらなくて良いかとやらない理由を見つけたくなるかもしれませんが、**決めた時間は例外なく勉強してください**。

これを毎日繰り返しているうちに少しずつ習慣化されてきます。面倒でもお風呂に入ったり、歯を磨いたりするのと同じで習慣化されてしまうと少々時間がずれたりしても抵抗なくできるようになってきます。既に勉強習慣がついている方も、苦手科目（例えば、化学の反応や物理の計算など）の克服をするためにこの方法を取り入れると効果的です。

また、勉強する際は**『締め切り効果』**を活用しましょう。例えば、1ヵ月の間にやる範囲を決め、その1/4を1週間に

やる、さらにその 1/5 を 1 日にやる量 (1/7 にしないのは後述する予備日として設定するため) として勉強する量を 1 日単位で設定します。1 日量が見えてくれば、1 時間以内にここまで進めると決め、常に締め切りに追われている状態で勉強してください。これで常に『火事場の馬鹿力』を発揮できます。私自身は以前、新幹線での移動が多かったので、新幹線の中で仕事を処理することが日常的にありました。その際、東京～新大阪の 2 時間半の間に進める仕事を決めたら、東京を出発してから名古屋までにここまでやって残りを新大阪までに終わらせると設定して行っていました。こうしていると名古屋が近づくとつれて、順調に進んでいるのか遅れているのか判断ができ、効率的に仕事を進めることができました。

【まとめ】

- ・国家試験は一夜漬けではやり過ぎせない。勉強を習慣化し **コツコツやることで長期記憶を形成**させること！
- ・『**締め切り効果**』で常に『**火事場の馬鹿力**』を発揮しよう！

2.勉強計画の立て方

何かをやる時、やみくもに進めるよりも **計画を立ててやった方が効率的**です。これは勉強も例外ではありません。ただ、計画を立てる場合、計画自体がまずいとせっかく立てた計画も無駄になってしまいます。計画を立てる際は、適正な量を具体的な範囲で立てることが重要です。例えば、A さん、B さん、C さんのある一週間の勉強計画があったとします。

	A さん	B さん	C さん
○月○日 (月曜日)	化学	化学 (芳香族) 物理 (反応速度)	物理 (分離精製法) 薬剤 (DDS)
○月○日 (火曜日)	化学	薬理 (自律神経系)	化学 (アルケン)
○月○日 (水曜日)	生物	衛生 (食中毒) 生物 (免疫)	衛生 (水環境) 生物 (糖質)
○月○日 (木曜日)	衛生	治療 (悪性腫瘍) 法規 (薬機法)	薬理 (循環器系)
○月○日 (金曜日)	薬理	化学 (有機ハロゲン化物) 薬剤 (薬動学)	治療 (代謝系疾患) 実務 (注射剤と輸液)
○月○日 (土曜日)	薬理	生物 (エネルギー代謝) 衛生 (食中毒)	予備日
○月○日 (日曜日)	物理	薬剤 (分散系) 実務 (消毒薬)	予備日

A さんの計画は科目のみ記載しているので何をどれくらいやるのか分かりません。これでは計画を立ててもしっかり進められているのか判断できませんね。

B さんは一見しっかり計画が立てられています。ただ、1 日で 2 科目入れるのは悪くないですが、重たい範囲を重ねている日があったり本当に計画通り進められるのか少し疑問です。また、計画を立ててもなかなか計画通りに進まないものです。例えば木曜日にどうしても外せない用事ができ、計画通り進まなかった場合、取り返しがつきません。

C さんの計画は、土日に予備日が設けられある程度余裕があるスケジュールが立てられています。これなら、予期せぬ事態で予定通り進まなかった場合は予備日を使えますし、計画通り進んだ場合は予備日に苦手なところをもう一度やり直す等、有効に使うことができます。この予備日の間に 1 週間の復習をするとより効果的です。

つまり、この 3 名の計画では C さんが理想的な勉強計画と言えます。真面目な人ほど B さんのように無謀な計画を立て

がちなので気を付けてください。また、計画を立てる際に前述した『締め切り効果』を組み合わせるとより効果的なスケジュールを立てることができます。

【まとめ】

- ・勉強計画は適正な量を具体的な範囲で立てること！
- ・計画を立てる際は「予備日」を設けることがミソ！
- ・「予備日」は計画通り進まなかった場合の穴埋めや苦手範囲のやり直しなど有効に使いましょう！

今回は、勉強の習慣化と勉強計画の立て方について書かせていただきました。最初にも書きましたが勉強法に正解はありません。世の中にあふれている勉強法の中で自分に合ったものを少しずつ取り入れながら自分なりのアレンジを加えていくことで自分専用の勉強法を見つけて下さいね。その中で、今回のコラムが何かのヒントになれば幸いです。勉強に関する悩み事は尽きないと思います。勉強相談会にもお気軽に参加してくださいね！