

## 国家試験までの過ごし方

### 【概要】

「勉強することの習慣化」「学習計画の作成」が鍵🔑✦

#### ●「勉強すること」の習慣化

- 勉強するための場所として、居心地の良い空間を確保する
- 21日間続けると習慣化される（当たり前になる）  
⇒「1日にどれだけの量をこなすか」よりも、「毎日する」
- 勉強に取り組むことのハードルを下げる  
⇒「テキストを1冊読んでしまおう」ではなく、「1ページだけ読もう」  
「専門科目の過去問を解いてしまおう」ではなく、「1問だけ解こう」  
「このレポートを終わらせよう」ではなく、「1文だけ書こう」  
“どう考えれば自分が楽に取りかかれるか”を探求する
- あえて中途半端なところでやめる  
⇒「半端なところ」で終わる方が、次に取り組む時のハードルが下がる
- “やる気”は自然発生しない  
⇒やる気は“取りかからなければ”発生しない

#### ●学習計画の作成（具体的に“見える化”）

黄色の部分に自分自身の計画する日数、問題数を記入しましょう！

受験科目	短期養成課程		一般養成課程	
	精神専門	精神専門 共通科目 社会調査	精神専門 共通科目 社会調査	精神専門 共通科目 社会専門
取り組む問題の総数 (a)	80問 ×3年分 ×3回 =720問	170問 ×3年分 ×3回 =1530問	170問 ×3年分 ×3回 =1530問	230問 ×3年分 ×3回 =2070問
過去問開始日～令和7年1月末の日数 (b)				
(a) ÷ (b) ※1日当たりの問題数				
1日に取り組む問題数の目標				