

1. 一番先に、過去問題集を過去三年間分、解けなくてもよいので受験通りの時間割で解いてみる、採点をする…0地点での自分の点数を作る、頻出分野を知る
2. 過去問を過去三年間分をまず最初に、一年分ずつ三回やること。そのためには家で自分で模擬試験形式ですべてを休み時間まで本当の時間通り『受験』すること。丁寧に解いたり、『試験時間中』に本をめくったりしてはならない。ということは、3年間分を三日で終わることになる。
3. そのときに、各問題について『自分が安心して解けた問題』以外のあやふやなもの・・・△、全くわからなかったもの・・・×の印を解きながら問題の所につけていくこと。答え合わせしながら、たまたま正解だったところとそうでない部分とが自分でよくわかるからである。
4. 受験の2か月前の日付で勉強が一通り終わるように、プログラムを立てる
5. タイムリミットを作って、薄い問題集に手を付ける、ないし基本問題 A だけをやる。というのは、一冊終わったというよくbん作りができるからである。
6. 第一章など最初から、あるいは1ページ目からやらないことである。目次をにらんで最初はやりたいところ、好きなところをやる。まずはできる自分を自覚することが必要だからである。そのあとは、最後の方からやる（最初からやると、終わりが来ないような不安に駆られるからである）  
最後からやると、ページをめくるたびに見える後ろ半分が『残りのページ』でなくて終わった部分であり、安心が生まれる。
7. 一週間分のページ数を5日分に5等分し、一日分ずつをドライに割り切って区切る。終わらなくても確実にタイムリミットで止め、次の日は次の単元にうつる。例えば200ページは5日で割ると一日60ページ、それを一日5時間でやるとすると1時間8ページ=10分で2ページ
8. 一日の中でも時間を割って、同様に一時間ごとにページを単純割り算でこま割りして付箋で区切って、一時間過ぎたら確実に次の所に進んでしまうこと。できなかつたところは『縁がなかった』と割り切る事。どうしてもやりたければ寝る前の自分に10分だけ与えて再挑戦するが、10分以上はやらないこと。それよりもさっさと寝る事である。明日は今日できなかつた分に手をつけてはいけない。
9. 教科の中では得意教科から手を付けること。得意科目はほかの教科よりも思い切り先に終わらせる。ひとつ終わったことが安心と自信をもたら

す。

- 1 0. 親にも協力してもらおう：一週間ごとに、そこそこ目標を達成したらご褒美を親からもらう、その内容はその週ごとに自分で設定する
- 1 1. 勉強をしない日を作る・・・基本的に日曜日は勉強しない。  
休日は寝てばかりいないのがコツ。寝ると、頭の中は勉強の事を考えてしまうために、頭の中が休日にならない。必ずほかの満足できることをする。仕事をし始めて疲れや忙しき、ストレスに負けない大切なことは、休日に自分が楽しいと思えることを数多く持っている者が勝者である。テスト勉強と合格が人生の目的ではない。今も大事な人生の一部分である。  
何もなければ見たかったツタヤで借りたDVD 2本などもよい。「あ～、終わった！」という実感は、受験中は良い感覚である。
- 1 2. できるだけ書かないで覚えることである。書くエネルギー、なにより書く時間を節約して、その時間やエネルギーを別の良いことに使うこと。医療現場で活躍するためにも、覚えなければならないことをメモはしても、まずはその場でできるだけ覚えてしまう癖をつける、後で覚える、あとで見よう・・・は非効率的である。+
- 1 3. 入浴中に覚えたいものはとりあえず10個書き出し、ポリ袋に入れて浴室のに張り付けて入浴が終わるまでに覚えてくる。のぼせないように気を付けて。
- 1 4. 暗記すべき単語などは、既製品の単語カードを使う。自分で作らない・・・皆がやっている範囲、受験勉強専門業者が作ったカードは、とりあえずそれが終われば一通り大丈夫であるという意味になるからである。それらも前述の通り、日割り、時間割りに区切って全てを○週間で確実に終わる見通しを作り、その通りに動くこと。
- 1 5. スマホやネットの問題集もよいが、うっかりするとえらく時間を使ってしまうので、例えば1回10分、一日3回までなどと必ず終わりを作ることである。
- 1 6. さとりの境地を持つこと、あきらめに潔いこと、執着心や今日の勉強が終わらなかつた後悔を捨てること。そんなものは邪魔にしかならない。毎日新しい挑戦をやり、昨日の続きの自分ではない事。