

## 68 期生：齋藤由梨

私は 2018 年に兵庫栄養調理製菓専門学校を卒業し、保育園で 2 年、小学校で 2 年の実務経験を積み、昨年の管理栄養士試験を受験しました。卒業当初は働きながら日々勉強しようと意気込んでおりましたが、仕事を覚える忙しい日々を追われ卒業後一度も教科書を開くことのないまま管理栄養士試験対策講座（以下、対策講座）の初日を迎えました。

長いブランクを経て勉強の方法すら忘れていた私にとって、対策講座は膨大な試験範囲を要領良く攻略する為に不可欠でした。

具体的に良かった点として、対策講座の開催頻度が月に 1~2 回程度であったことにより無理なく受講することができました。週に 1 回や、1 週間毎日のような頻度だと集中力が続かなかったように思います。また、気分が乗らないという日も半強制的に勉強できるきっかけがあるというのは大きかったと思います。

次に、対策講座を受講することで、大学でも教鞭をとっておられる先生方に質問をさせていただく機会を得ました。この機会を通じて、不明点を一つずつ先生方に解消していただけたことで、暗記に頼らず試験問題に臨むことができ、その結果として先般試験では 173 点という高得点をマークすることができました。これは、自分流の勉強だけでは不可能であったと感じています。

対策講座以外の勉強法としては、まず、渡辺睦行著「いちばんやさしい管理栄養士国家試験対策講座」をしっかり読み込み、基礎を理解し、その後「クエスチョンバンク試験問題解説」の過去問を解き、不明点は「レビューブック」で都度確認しました。

二周解き終わった段階で日本医歯薬研修協会の模擬試験を受けました。

過去問を解くだけでは何となく暗記してしまって理解できていないのに正解してしまい、文章を変えられると解けなくなるという懸念点があったので、模擬試験で自分の実力を試すことはとても効果があったと思います。

また、解剖生理学や生化学の文字で理解しづらい部分は、YouTube チャンネルの「ゴロー/イラストで学ぶ体の仕組み」を観てレビューブックに書き込みをしていました。

通勤時間はこちらも YouTube チャンネルの「管栄通宝」を聴きながら頻出単語を覚えていきました。

結びとなりますが、管理栄養士試験は過去問題を繰り返し解き、理解を深めていけば、きっと合格は難しくない試験だと思います。しかし、改めて仕事となるとテキスト通りとはいかず、まだまだ手探りの状態の中やっと一歩踏み出せたのだと感じます。今回の受験にあたり、新たな知識を習得し、理解を深め応用する楽しみを得ることが出来ました。仕事の為だけでなく身近な人の健康を守る為に今後も勉強は続けたいと思います。

末筆ながら来年度の試験を受けられる皆様のご健闘を心よりお祈り申し上げます。

## 68 期生 松田晴奈（旧姓：鍛島）

色々な分野の先生方が、国家試験に向けた出やすい所・覚えておくべき所を解説してくださり、漠然と過去問や問題集を個人で解くだけでは分からなかったことが知れたので、とても助かりました。

あと、個人的には終了が 15 時過ぎだったので、家に帰ってからの時間があるのがありがたかったです。

最初は、いきなり過去問を解いても右も左も分からないので、簡単な参考書を読んでノートにまとめていました。（「いちばんやさしい管理栄養士国家試験合格講座」という参考書がおすすめです）

その後、過去問 3 年分×3 周しました。

1 週目に解答・採点した後、正答と誤答両方の解説・関連する語句を、参考書やネットで調べながら問題用紙に詳しく書き込み 2 週目 3 週目にあちこち調べずその 1 冊だけ見れば分かるようにしました。

余裕があれば模試も何周かできれば更に隙が無くなると思います！

あとは、休む時は休む事が大切かと思っています。

あまりにも疲れた日は無理して勉強する必要はないと思います。

友達と遊びに行ったり、ライブやイベントに行く日があってもいいと思います。

我慢や無理をしすぎて参ってしまうのが 1 番良くないです。

疲れた日は休み、やる気が出た日はその分勉強して、毎日少しずつ進めていけたらいいと思います！

## 57 期生：遠藤このみ

今回の管理栄養士国家試験に無事合格しました。

この対策講座は、勉強する場を与えていただき、自分を奮い立たせ勉強のモチベーションが上がり最高の場所でした。

自分とはにかく生化学、臨床が苦手で後回しにして苦戦したので、講座では前半に集中してあったら助かるかも知れません。

1,000 円で講座が受けれたこともありがたく感謝しております。

ありがとうございました。