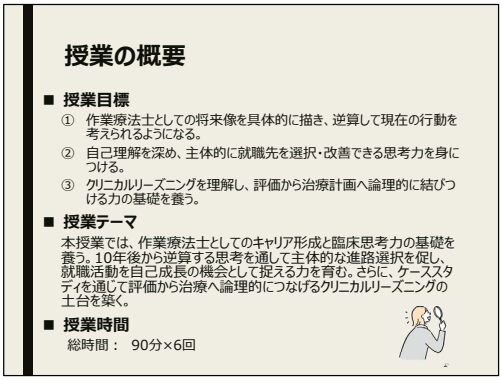


皆さん、作業療法科2年生向けキャリア教育へようこそ！この授業では、作業療法士としてのキャリアをどのように築いていくかを考え、自分の未来をデザインする力を身につけていきます。作業療法士の働き方は多様で、さまざまな道があります。今のうちからキャリアについて考えることで、将来の選択肢を広げることができます。一緒に学びながら、自分らしいキャリアを見つけていきましょう！

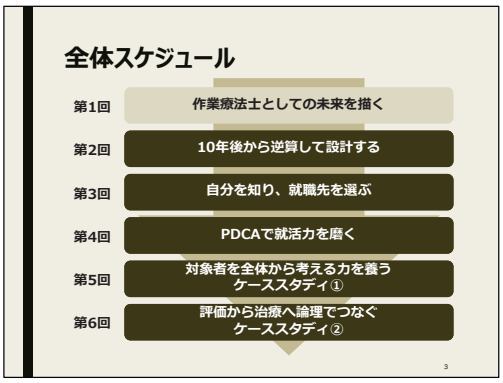
1



「この授業は、単なる“就活対策”ではありません。作業療法士としてどう成長していくのか。どう考える専門職になるのか。その土台をつくる授業です。90分×6回という短い時間ですが、考え方の“型”を身につけることを目的としています。この6回が、皆さんの10年後に確実につながります。」

「この授業には3つの目標があります。1つ目。将来像を具体的に描き、逆算して今を考えられるようになること。“なんとなく頑張る”ではなく、“設計して動く”思考を身につけます。2つ目。自己理解を深め、主体的に就職先を選び、改善できる力をつけること。環境は選べます。しかし、選ぶ力がなければ活かせません。3つ目。クリニカルリーズニングの基礎を養うこと。評価から治療へ、論理でつなげる力を身につけます。キャリアと思考力は別々ではありません。どちらも目標 → 現状把握 → ギャップ → 行動という同じ構造で動いています。この6回で、その構造を体験してもらいます。」

2



「この授業は、一本のストーリーで構成されています。第1回　未来を描く第2回　10年後から逆算する第3回　自分を知り、就職先を選ぶ第4回　PDCAで就活力を磨く第5回　対象者を全体で考える第6回　評価から治療へつなぐ描く設計する選ぶ磨く考えるつなぐこれは、作業療法士として成長する流れそのものです。最初はキャリアの話から始まりますが、最後は臨床推論まで進みます。キャリアと臨床は、別物ではありません。“考える力”という一本の軸でつながっています。この6回で、その軸をつくります。」

3



「各回90分。すべて、講義とワークを組み合わせます。聞くだけでは身につきません。考えて、書いて、共有する。その繰り返しで、思考の型を体に覚えさせます。90分×6回は短いですが、本気で取り組めば、大きく変わります。大事なのは、この授業の時間だけで終わらせないこと。日常の実習、日々の学び、これからの就職活動。すべてにつなげてください。」

4

第１回

作業療法士としての未来を描く

5

5

本日の目標

【今日の到達点】

- OTのキャリアの広がりを理解する
- 成長するOTの特徴を知る
- 理想のOT像を言語化する



6

「今日は“未来を描く”回です。皆さんは“作業療法士になりたい”とは思っていると思います。でも、“どんなOTになりたいか”まで具体的に言えますか？今日の到達点は3つです。OTのキャリアの広がりを理解すること。成長するOTの特徴を知ること。そして、自分の理想像を言語化すること。言語化できない目標は、実現しません。今日は、将来を少し本気で考える時間にしてください。」

6

OTのキャリアは一本道ではない

作業療法士のキャリアは最初の就職先だけで決まらない

- 急性期
- 回復期
- 生活期
- 小児訪問
- 地域包括
- 教育・管理職



7

「作業療法士のキャリアは、最初の就職先だけで決まりません。急性期、回復期、生活期、小児、訪問、地域包括、教育、管理職…。ここで考えてほしいのは、“どこで働くか”は、“何ができるOTになるか”を左右する、ということです。例えば、急性期で3年過ごしたOTと、訪問で3年過ごしたOT。同じ3年でも、身につく力はまったく違います。キャリアは一本道ではない。でも、選択は未来に影響します。」

7

臨床分野の広がり

現場ごとに求められる力は違う

- 急性期：迅速な評価力
- 回復期：計画立案力
- 生活期：生活再建支援力
- 訪問：環境調整力
- 小児：発達理解と家族支援

「どこで働くか」で伸びる力は変わる



8

「各現場で求められる力は違います。急性期では、迅速な評価力。回復期では、長期的な治療設計力。生活期では、生活再建の視点。訪問では、環境調整力。小児では、発達理解と家族支援。ここで重要なのは、“自分はどんな力を磨きたいか？”環境は成長速度を決めます。」

8

10年目OTモデル例

10年後を想像する

- 1〜3年目：評価力を徹底的に磨く
- 4〜6年目：治療設計力を高める
- 7〜10年目：専門性確立＋後輩指導

積み重ねが未来をつくる



9

「10年後を想像してください。1〜3年目で評価力を磨く。4〜6年目で治療設計力を高める。7〜10年目で専門性を確立し、後輩指導も担う。これは一例です。でも、何も考えずに10年経つのと、設計して10年過ごすのとでは、到達点は大きく変わります。“10年後の自分”を想像できていますか？」

9

成長するOTの特徴

伸びる人の共通点

- 症例ごとに振り返る
- 質問を恐れない
- 対象者を「疾患」ではなく「人」で見る
- 学びを継続する

成長は偶然ではない



10

「成長するOTの共通点は何か。症例ごとに振り返る。質問を恐れない。対象者を“疾患”ではなく“人”で見る。学び続ける。特別な才能ではありません。違いは“習慣”です。1症例ごとに3分振り返る人と、振り返らない人。1年後には差が生まれます。」

10

キャリア停滞例

止まる人の特徴

- 業務をこなすだけ
- 忙しさを言い訳にする
- 他責思考になる
- 振り返らない

差は小さな習慣から生まれる



11

「止まる人の特徴もあります。業務をこなすだけ。忙しさを言い訳にする。他責思考。振り返らない。能力の問題ではありません。小さな習慣の差が、3年後に大きな差になります。」

11

問い

あなたはどうなりたい？

- どんなOTでありたいか
- 患者からどう見られたいか
- 同僚からどう評価されたいか

理想像を考える



12

「ここで問いです。あなたはどうなりたいですか？“優しいOT”では足りません。患者さんからどう見られたい？同僚からどう評価されたい？具体的に考えてください。3分間、静かに考えましょう。」

12

ワークシート（理想のOT像）

項目	内容
①理想のOT像を書いてみよう	
②なぜそのOTになりたいのか？	
③その理想像に必要な力は？	□ 評価力 □ 治療設計力 □ コミュニケーション力 □ チーム連携力 □ 説明力 □ 継続学習力 □ その他（　　）
④今の自分との差を考える	■自分の強み ■自分の課題 ■理想と現実の差
⑤行動に落とし込む	■ 今からできることを３つ書こう ① ② ③

13

「理想のOT像を書いてください。そして“なぜそうなりたいのか”。さらに、その理想に必要な力は何か。今の自分の強みは？課題は？理想と現実の差が、成長のスタート地点です。そして最後に、“今からできること”を3つ。小さくていい。今日からできること。」（十分な記入時間を確保）

13

グループ共有

他者から学ぶ

- 3人1組
- 1人2分発表
- 質問を1つする

「なぜそう思ったのか？」を深掘る



「3人1組になってください。1人2分発表。必ず質問を1つ。“なぜそう思ったのか？”深掘ることで、自分の思考も深まります。」

14

まとめ

- 偶然ではなく設計
- キャリアは「今日の選択」の積み重ね
- 理想像を持つ人ほど成長は早い



「今日のまとめです。キャリアは偶然ではありません。今日の選択の積み重ねが、未来をつくります。理想像を持っている人ほど、成長は早い。今日書いた内容は、次回“設計”に進みます。」

15

次回は、
「10年後のキャリア設計」
あなたの未来を、具体化します。



「次回は“10年後のキャリア設計”。理想を具体的な設計図に落とします。未来は描くだけでは変わりません。設計します。」

16

第２回

10年後から逆算して設計する

17

17

本日の目標

【今日の到達点】

- 10年後の自分を具体化する
- 逆算思考を理解する
- 今やるべき行動を明確にする



18

「前回は、理想のOT像を描きました。今日は、その理想を“設計図”にします。今日の到達点は3つ。10年後の自分を具体化すること。逆算思考を理解すること。そして、今やるべき行動を明確にすること。未来は“願う”ものではありません。“設計する”ものです。」

18

10年後の自分は何歳？

具体的に想像する

- 10年後、あなたは何歳？
- どんな立場？
- どんな専門性？
- どんな働き方？
- どんな生活？

曖昧な未来は実現しない



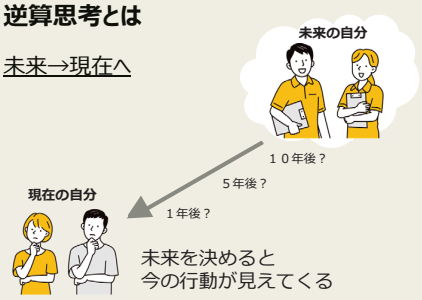
19

「10年後、皆さんは何歳ですか？何歳かを答えるのは簡単です。でも、そのとき――どんな立場にいますか？どんな専門性を持っていますか？どんな働き方をしていますか？どんな生活をしていますか？ここまで具体的に考えたことはありますか？“なんとなく成長している”では実現しません。未来が曖昧だと、今の行動も曖昧になります。」

19

逆算思考とは

未来→現在へ



未来を決めると
今の行動が見えてくる

20

「逆算思考とは、未来から現在を見ることです。多くの人は“今”から考えます。“とりあえず就職して…”“働きながら考えよう…”それでは流されます。未来 → 5年後 → 1年後 → 今。未来を決めると、“今何をすべきか”が具体化します。例えば、10年後に回復期のリーダーOTになりたいなら、新人の3年で何を磨くべきか？自然と見えてきます。」

20

なぜ逆算が必要か

人はなんとなくで成長しない

日々の忙しさに流されると目の前の業務だけで終わる

目的がある人だけが成長を加速させる



「人は“なんとなく”では成長しません。日々の忙しさに流されると、目の前の業務だけで1年が終わります。気づけば3年。目的がある人だけが、成長を加速させます。差は“思考の順番”です。」

21

キャリア設計3軸

考える3つの視点

① 専門性（何ができるOTになるか）
② 働き方（どんな環境で働くか）
③ 人間的成長（どんな人間でありたいか）

3つがそろって初めて納得できるキャリアになる



「キャリア設計には3つの軸があります。① 専門性何ができるOTになるか。② 働き方どんな環境で働くか。③ 人間的成長どんな人間でありたいか。専門性だけ高くても、人間的信頼がなければリーダーにはなれません。3つがそろって、納得できるキャリアになります。」

22

モデル例

具体例を見てみる

- **目標**：回復期のリーダーOT
  - **5年後**：症例担当数を増やす
  - **3年後**：評価・計画立案力を強化
  - **今**：実習で仮説思考を意識する

未来が行動を決める



「具体例を見てみましょう。10年後：回復期のリーダーOT。5年後：症例担当数を増やす。3年後：評価・計画立案力を強化。今：実習で仮説思考を意識する。未来が決まると、“今日の実習態度”まで変わります。未来は、今を変える力があります。」

23

問い

就活に向けた設計図を書いてみよう

■ 理想像 → 未来設定 → 逆算 → 行動
という構造で設計



「では、皆さんの設計図を作ります。理想像 → 未来設定 → 逆算 → 行動。この順番で考えてください。“とりあえず頑張る”は禁止です。」

24

ワークシート（10年後、あなたはどんな作業療法士になっていますか？）

項目	内容
①基本情報	年齢：＿＿＿歳 担当している対象：＿＿＿＿＿＿ 立場（役割）：＿＿＿＿＿＿
②専門性	どのような力を持っているOTですか？
③人間的成長	どんな人間として周囲から見られたいですか？
④5年後の自分	10年後に近づための中間地点 働いている環境：＿＿＿＿＿＿ 身につけている能力：＿＿＿＿＿＿ 挑戦していること：＿＿＿＿＿＿
⑤3年後の自分 （新人期を終える頃）	どんなOTになっていたいか？＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ そのために必要な経験は？＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
⑥今やるべきこと	■ 今から1年以内にやること ①＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ ②＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ ③＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

25

「まず10年後を書きます。年齢、担当対象、立場、専門性、人間的成長。次に5年後。次に3年後。そして最後に“今やること”。ここで大事なのは、“具体的に書くこと”。『頑張る』ではなく、『月に1冊専門書を読む』のように。設計は具体性が命です。」（20分ワーク時間）

25

ペア共有

他者の未来から学ぶ

- ペアで発表
  質問を1つする
- 「なぜその未来なのか？」を深掘る



26

「ペアで共有してください。質問は必ず1つ。『なぜその未来なのか？』理由を深掘ると、設計がリアルになります。他者の未来は、自分の刺激になります。」

26

まとめ

- 未来は今日決まる
- 10年後は突然やってこない
- 今日の行動の積み重ねが未来をつくる
- 設計した人だけが望む場所に立てる



「今日のまとめです。未来は今日決まります。10年後は突然やってきません。今日の行動の積み重ねです。設計した人だけが、望む場所に立てます。」

27

次回は、
「就職活動準備」就活を
“内定獲得”ではなく
“未来を選ぶ行動”に変えます。



「次回は“就職活動準備”。就活を“内定を取る活動”から、“未来を選ぶ行動”へ変えます。環境は成長速度を決めます。皆さんの未来に合う場所を考えます。」

28

第３回

自分を知り、就職先を選ぶ

29

29

本日の目標

【今日の到達点】

- OT就職市場の特徴を理解する
- 病院選びの視点を知る
- 自己分析を深める



30

「前回は、10年後から逆算しました。今日は、その未来を実現できる“環境”を選ぶ力を考えます。今日の到達点は3つ。OT就職市場の特徴を理解すること。病院選びの視点を知ること。そして自己分析を深めること。就活は、内定を取る活動ではありません。未来を選ぶ活動です。」

30

OT就職市場の特徴

市場を知る

- 求人数は比較的多い
- しかしミスマッチも多い
- 最初の3年が成長を左右する

「入れる場所」ではなく「育つ場所」を選ぶ



31

「OTは、比較的求人が多い職種です。“どこかには入れる”可能性は高い。しかし問題はそこではありません。ミスマッチが多い、という現実があります。“入れたけど育たない”“忙しすぎて振り返れない”“指導がない”最初の3年は、基礎を作る期間です。“入れる場所”ではなく、“育つ場所”を選ぶ。これが今日のキーワードです。」

31

なぜ環境が重要か

環境は成長速度を決める

- 症例数
- 指導体制
- OT人数
- 教育文化
- チームの雰囲気

同じ3年でも差は大きく開く



32

「環境は成長速度を決めます。症例数が少なければ、経験値は上がりません。指導体制がなければ、自己流になります。OT人数が少なければ、相談できません。教育文化がなければ、学ぶ空気がありません。同じ3年でも、圧倒的な差が生まれます。未来設計と一致しているかを常に考えてください。」

32

病院選びの視点

何を見るべきか
- OTの人数
- 新人教育体制
- 勉強会の有無
- 症例の幅
- 相談できる雰囲気

条件だけで決めない



33

「何を見るべきか。OTの人数。新人教育体制。勉強会の有無。症例の幅。相談できる雰囲気。ここで質問です。“給料”や“家から近い”は悪い基準ですか？悪くはありません。でも、それだけで決めると、未来との整合性が取れなくなります。」

33

失敗する就活例

なんとなく選ばない
- 有名だから
- 実習先だから安心
- 通いやすいから
- とりあえず内定が欲しい

未来設計とつながっているか？



34

「ありがちな例。有名だから。実習先だから安心。通いやすいから。とりあえず内定が欲しい。問いです。それはあなたの10年後につながっていますか？選択の基準が曖昧だと、後悔します。」

34

自己分析の重要性

自分を知らずに選ぶな
- 強みは何か
- 苦手は何か
- どんな環境で伸びるか
- どんな価値観を大切にするか

自己理解が判断基準になる



35

「環境を選ぶ前に必要なのは、自己理解です。強みは何か。苦手は何か。どんな環境で伸びるタイプか。どんな価値観を大切にするか。例えば、“忙しい環境で鍛えられるタイプ”もいれば、“丁寧な指導で伸びるタイプ”もいます。正解はありません。自分を知らないと、環境は選べません。」

35

問い

就活に向けた自分の考えを整理する

■ 未来像→自己理解→環境選択
の流れで設計



36

「流れを整理します。未来像↓自己理解↓環境選択逆にしないこと。“とりあえず内定”↓“なんとなく働く”ではありません。」

36

ワークシート（就職活動準備）

項目	内容
①あなたの10年後の姿	第2回のワークの再確認
②必要な環境	どんな職場であれば近づけるか？
③自分の強みと弱み	■自分の強み ■自分の弱み
④実習で評価された点	10年後に近づくための中間地点 働いている環境：＿＿＿＿＿＿＿＿ 身につけている能力：＿＿＿＿＿＿＿＿ 挑戦していること：＿＿＿＿＿＿＿＿
⑤実習で課題と感じた点	どんなOTになっていたいか？＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ そのために必要な経験は？＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
⑥病院を見る視点チェック	見学時に確認したいこと □ OT人数□ 新人教育体制□ 勉強会の有無□ 症例の幅□ 残業状況□ チームの雰囲気□ 相談しやすさ

「第2回で書いた10年後を見返してください。その未来に近づける環境は？自分の強みと弱みは？実習で何を評価されましたか？何を課題と言われましたか？ここが、環境選択のヒントです。」（十分なワーク時間を確保）

実習の学び整理

経験を言語化する
- 関わりで学んだこと
- 失敗から学んだこと
- 評価で学んだこと

経験を成長に変える



38

「実習の学びを“感想”で終わらせない。“緊張した”ではなく、“なぜ緊張したか”。“うまくいかなかった”ではなく、“何が足りなかったか”。経験を言語化できる人が伸びます。」

働きたい環境整理

どんな場所で伸びる？
- 忙しい環境
- 丁寧な指導環境
- 専門特化型
- 幅広く経験できる環境

未来設計と一致しているか



39

「自分はどんな場所で伸びるか。忙しい環境。丁寧な指導環境。専門特化型。幅広く経験できる環境。未来設計と一致していますか？ここがずれると、努力が分散します。」

まとめ

- 就活＝自己理解
- 内定を取ることが目的ではない
- 未来を実現する環境を選ぶことが目的
- 選択が、10年後を決める



40

「今日のまとめです。就活＝自己理解。内定を取ることが目的ではありません。未来を実現する環境を選ぶことが目的です。今日の選択が、10年後を決めます。」

次回は、
「就活PDCA」成長を加速させる
思考法を学びます。



41

「次回は“就活PDCA”。選んだだけでは足りません。振り返る力を持った人だけが伸びます。成長を加速させる思考法を学びます。」

41

第４回

PDCAで就活力を磨く

42

42

本日の目標

【今日の到達点】

- PDCAの意味を理解する
- 就活にPDCAを活用できる
- 振り返りの重要性を理解する



43

「前回は“環境を選ぶ”話をしました。しかし、どれだけ良い環境を選んでも、伸びる人と止まる人がいます。今日はその違いをつくる力、“磨く力”について考えます。今日の到達点は3つ。PDCAの意味を理解すること。就活にPDCAを活用できること。振り返りの重要性を理解すること。選択だけでは足りません。“回す力”が必要です。」

43

PDCAとは

成長の基本構造

- Plan（計画）
- Do（実行）
- Check（評価）
- Action（改善）

回すほど成長する



44

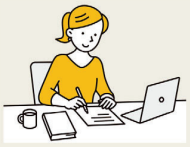
「PDCAは成長の基本構造です。Plan（計画）Do（実行）Check（評価）Action（改善）これは企業だけの話ではありません。OTの成長にもそのまま当てはまります。症例対応も、就活も、実習も、この構造で考えると成長が加速します。」

44

なぜPDCAが必要か

差は振り返りで生まれる
- 同じ環境
- 同じ面接
- 同じ見学

伸びる人と止まる人の違いは
振り返りの質と回数



45

「同じ面接を受けても、伸びる人と止まる人がいます。同じ実習を経験しても、伸びる人と止まる人がいます。差はどこで生まれるのか。“振り返りの質と回数”です。感情で終わる人と、分析する人。その差が3年後に出ます。」

就活でのPDCA例

具体例で考える
- Plan：志望理由を準備
- Do：見学・面接に行く
- Check：質問にうまく答えられたか？
- Action：改善点を整理し次に活かす

失敗は材料



46

「具体例を見てみましょう。Plan：志望理由を準備するDo：面接に行くCheck：質問にうまく答えられたか？Action：改善点を整理するここで重要なのは、失敗＝ダメではないこと。失敗＝材料です。落ち込むだけで終わるか、改善材料にするか。ここが分岐点です。」

問い

自分の就活PDCAを書く
- 最近の経験を1つ選ぶ
- 例：実習・見学・面接練習

PDCAを整理する



47

「最近の経験を1つ思い出してください。実習。面接練習。病院見学。グループワーク。その出来事をPDCAで整理します。“感想”ではなく“分析”です。」

ワークシート（就活PDCA）

項目	内容
①最近の出来事を1つ選びましょう	□ 病院見学 □ 面接練習 □ 実習 □ グループワーク □ その他（　　） 具体的な内容：＿＿＿＿＿＿＿＿
②PDCAで整理する	PLAN：その時の目標は何でしたか？＿＿＿＿＿＿＿＿ DO：実際に何をしましたか？＿＿＿＿＿＿＿＿ CHECK：うまくいった点＿＿＿＿＿＿＿＿ CHECK：うまくいかなかった点＿＿＿＿＿＿＿＿ ACTION：次に改善することは？＿＿＿＿＿＿＿＿
③振り返りの質を高める	感情だけで終わっていないか？ □ 緊張した □ うまくいかなかった □ 難しかった 原因：＿＿＿＿＿＿＿＿
④次の行動を明確にする	次回、必ず実行すること 1つに絞る＿＿＿＿＿＿＿＿ 実行期限：＿＿＿＿＿

48

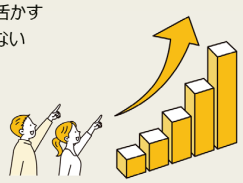
「まず出来事を1つ選びます。その時の目標は何でしたか？実際に何をしましたか？うまくいった点。うまくいかなかった点。ここで大事なのは、“緊張した”で終わらないこと。なぜ緊張したのか？準備不足か？想定外の質問か？原因まで書きます。そして次に改善することを1つに絞る。全部変えようとしない。1つに集中する。」（十分なワーク時間を確保）

成長する人の特徴

伸びる人の共通点

- 振り返りが具体的
- 感情だけで終わらない
- 改善を次に活かす
- 失敗を恐れない

回数が力になる



49

「伸びる人の共通点。振り返りが具体的。感情だけで終わらない。改善を次に活かす。失敗を恐れない。そして何より、“回数”。PDCAは1回で終わりません。回すほど差が広がります。」

49

今日からできること

すぐに実践する

- 面接後30分以内に振り返る
- 必ず改善点を1つ書く
- 次回で試す

小さな改善が未来を変える



50

「今日からできること。面接後30分以内に振り返る。改善点を必ず1つ書く。次回で試す。小さな改善が未来を変えます。10年後の差は、今日の小さな改善の積み重ねです。」

50

まとめ

- 磨く力を持て
- 環境だけでは成長しない
- 振り返る人だけが伸びる
- PDCAを回す習慣が10年後をつくる

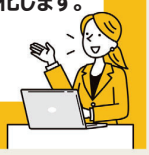


51

「今日のまとめ。環境だけでは成長しません。振り返る人だけが伸びます。PDCAを回す習慣が、10年後をつくります。“磨く力”を持ってください。」

51

次回
「10年後のキャリア設計」
あなたの未来を、具体化します。



52

「次回は“10年後のキャリア設計”。これまで描き、設計し、選び、磨いてきました。次は、さらに具体化します。あなたの未来を、よりリアルにします。」

52

第５回

対象者を全体から考える力を養う
ケーススタディ①

53

53

本日の目標

【今日の到達点】

- クリニカルリーズニングの流れを理解する
- 対象者を「疾患」ではなく「生活する人」として捉える
- 評価の視点を広げる



54

「これまでキャリアについて考えてきました。今日は、臨床思考に入ります。今日の到達点は3つ。クリニカルリーズニングの流れを理解すること。対象者を“疾患”ではなく“生活する人”として捉えること。評価の視点を広げること。作業療法士の専門性は、“考える力”です。」

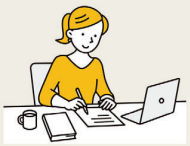
54

クリニカルリーズニング全体図

考える力の構造

情報収集→仮説立案→評価
→解釈→方針決定

感覚ではなく論理で考える



55

「臨床は感覚ではありません。情報収集→ 仮説立案→ 評価→ 解釈→ 方針決定この構造で考えます。“なんとなくこの訓練”ではなく、“なぜそれをするのか”を説明できること。それが専門職です。」

55

ICFモデル

人を全体で見る

- 心身機能
- 活動
- 参加
- 環境因子
- 個人因子

問題は一部分だけではない



56

「ICFモデルを思い出してください。心身機能活動参加環境因子個人因子問題は一部分だけではありません。例えば“右片麻痺”は心身機能の問題。でも、その人の人生は“麻痺”ではありません。ICFは、“人を全体で見る視点”です。」

56

症例提示① 基本情報

全体像
- 年齢：78歳
- 性別：男性
- 診断名：脳梗塞（右片麻痺）
- 発症：3週間前
- 現在：回復期病棟入院中



57

「78歳男性、脳梗塞、右片麻痺。発症3週間、回復期病棟入院中。ここで止まらないでください。“78歳男性”という情報の中に、生活歴や価値観が隠れています。」

57

症例提示② 医学情報

身体機能
- 右上肢BrsⅢ
- 右下肢BrsⅣ
- 立位保持不安定
- 高次脳機能障害なし

ADL：更衣・入浴に介助あり



58

「BrsⅢ、Ⅳ、立位不安定。ADLは更衣・入浴に介助あり。ここで多くの学生は、“立位訓練”“更衣練習”と考えます。でも、それは“部分”です。生活はもっと広い。」

58

症例提示③ 生活背景

生活歴
- 元会社員
- 妻と2人暮らし
- 趣味：家庭菜園
- 退院後は自宅復帰希望

「何がその人にとって大事か？」



59

「元会社員、妻と2人暮らし。趣味は家庭菜園。退院後は自宅復帰希望。ここが重要です。“家庭菜園”。この一言で、目標の方向性が変わります。その人にとって何が大事か？これを外すと、OTではありません。」

59

評価検討指示

何を評価する？
- 身体機能だけで十分か？
- 活動レベルは？
- 参加の視点は？
- 環境因子は？

ICFを意識する



60

「何を評価しますか？身体機能だけで十分ですか？活動レベルは？参加は？環境因子は？ICFを意識して、“抜け漏れ”がないか考えます。」

60

ワークシート（対象者全体像の把握）1/2

項目	内容
①この方はどんな人ですか？	一言で
②本人にとって大切そうなことは？	
③振身機能・構造	現時点で考えられる問題は？ ① ② ③
④活動（ADL・IADL）	困っている可能性のあることは？ ① ② ③
⑤参加（社会・役割）	制限されている可能性は？ ① ②

61

「この方はどんな人か、一言で。“脳梗塞患者”ではなく。本人にとって大切そうなことは？考えられる問題は？心身機能、活動、参加。書きながら、視点が偏っていないか確認してください。」

61

ワークシート（対象者全体像の把握）2/2

項目	内容
⑥環境因子	自宅・家族・物理的環境で気になる点は？
⑦仮説を立てる	この方の生活を妨げている主な要因は何か？ なぜそう考えたか？（理由）
⑧評価項目を選ぶ	① 評価項目：　理由： ② 評価項目：　理由： ③ 評価項目：　理由： ④ 評価項目：　理由：
⑨評価の目的を明確にする	その評価で何を明らかにしたいか？

62

「環境因子は？自宅に段差は？妻の介護力は？家庭菜園はどんな場所か？生活を妨げている主な要因は何か？そして仮説を立てます。評価項目を選び、その理由を書く。評価は“目的”を持って行います。“とりあえずFIM”ではありません。」

62

評価結果提示（例）

評価例

- 立位バランス低下
- 更衣動作に時間がかかる
- 家庭菜園再開への意欲高い
- 自宅は段差あり

身体＋生活＋環境を統合する



63

「例として、立位バランス低下更衣に時間がかかる家庭菜園への意欲が高い自宅に段差あり身体＋生活＋環境を統合して考えます。ここでようやく“方針”が見えてきます。」

63

治療方針の方向性

どこを目指す？

- 短期：更衣自立度向上
- 中期：屋外歩行安定
- 長期：家庭菜園再開

目標は「生活」に向ける



64

「目標は“生活”に向けます。短期：更衣自立度向上中期：屋外歩行安定長期：家庭菜園再開“Brs改善”は目標ではありません。生活がゴールです。」

64

まとめ

- 考える力が差をつくる
- 疾患を見るのではなく生活を見る
- 評価は目的ではない
- 生活を再建するための手段



65

「今日のまとめ。考える力が差をつくります。疾患を見るのではなく、生活を見る。評価は目的ではありません。生活再建のための手段です。ここからが、OTの本質です。」

65

次回は、
評価から治療計画へ。
「なぜその介入なのか」を説明できるOTになるために。
考える力を、一段階引き上げます。



66

「次回は、評価から治療計画へ。“なぜその介入なのか？”説明できるOTになるために。思考をもう一段、引き上げます。」

66

第６回

評価から治療へ論理でつなぐケーススタディ②

67

本日のテーマは「作業療法士のキャリアを聴く①」です。作業療法士としてのキャリアは多様であり、病院や福祉施設、訪問リハビリ、教育、研究、企業など、さまざまな道があります。現場で活躍する作業療法士の話を聞くことで、自分のキャリアの可能性を広げるヒントが得られるはずです。

67

本日の目標

【今日の到達点】前回振り返り

- 評価は何のため？
  - 全体像を捉える
  - 仮説を立てる
  - 生活の課題を明らかにする
- 今日はそこから「計画」へ進む



68

「前回、評価を行いました。評価は何のためでしたか？全体像を捉えるため。仮説を立てるため。生活の課題を明らかにするため。しかし、評価はゴールではありません。今日はそこから“計画”へ進みます。評価 → 治療へ。この“論理の橋渡し”ができるOTになることが今日の目的です。」

68

SMART目標

目標は具体的に
- Specific（具体的）
- Measurable（測定可能）
- Achievable（達成可能）
- Relevant（生活に関連）
- Time-bound（期限設定）

曖昧な目標は機能しない



「目標は具体的でなければ機能しません。SMART。Specific（具体的）Measurable（測定可能）Achievable（達成可能）Relevant（生活に関連）Time-bound（期限設定）“歩行能力向上”は目標ではありません。“3か月以内に屋外歩行を見守りで20m可能にする”ここまで具体化します。曖昧な目標は、曖昧な介入を生みます。」

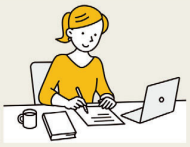
69

治療計画の構造

論理で組み立てる

評価結果→問題抽出→目標設定
→介入方法→根拠

順番が大事



「治療計画は順番が大事です。評価結果→ 問題抽出→ 目標設定→ 介入方法→ 根拠いきなり“訓練内容”に飛ばない。“なぜその介入なのか”を説明できる構造にします。」

70

計画検討指示

考えてみよう
- この方の最優先課題は何か？

生活のどこを変える？



「問いです。この方の最優先課題は何か？生活のどこを変えるのか？“立位バランス低下”は課題の一部です。生活に置き換えると何になりますか？」

71

ワークシート（長期目標）

項目	内容
①評価の再確認	この方の主な生活上の課題は何か？
②目指す生活像を明確にする	退院後、どのような生活を実現したいか？
③SMARTで長期目標を書く	（例）「3か月以内に○○を△△レベルで実施できる」 あなたの目標： 期限：
④なぜこの目標か（根拠）	評価結果との関連を書く
⑤自己チェック	□ 具体的か□ 測定可能か□ 生活に直結しているか□ 期限があるか

「まず長期目標。退院後、どんな生活を実現したいのか。家庭菜園を再開する？自立して更衣できる？生活を主語にします。そして評価結果と結びつける。“なぜこの目標なのか”を必ず書く。」

72

ワークシート（短期目標）

項目	内容
①長期目標の確認	
②今の状態を整理	現在できていること： できていないこと：
③短期目標を設定する	4週間以内の目標 ① ②
④長期目標とのつながり	この短期目標はどのように長期目標につながるか？
⑤自己チェック	□ 達成可能か□ 具体的か□ 評価可能か□ 長期目標と一致しているかか

73

「長期目標だけでは遠すぎます。4週間以内に何を達成するか。短期目標は“段階”。長期目標とのつながりを明確にします。“この短期目標は何に向かっているのか？”必ず自分に問いかけてください。」

ワークシート（具体的介入）

項目	内容
①目標の確認	長期目標： 短期目標：
②介入内容を書く	介入① 内容：目的： 根拠（評価との関連）： 介入② 内容：目的： 根拠（評価との関連）：
③優先順位を決める	最も優先する介入は？ 理由：
④最終確認	□ 評価とつながっているか□ 目標と一致しているか□ 生活に意味があるか □ 説明できるか

74

「ここでようやく介入です。介入①目的は何か？評価とどうつながっているか？“なんとなく立位訓練”ではありません。“家庭菜園再開に必要な屋外歩行安定のための立位バランス訓練”ここまで論理をつなげます。最優先の介入は何か？理由を説明できることが重要です。」

根拠を書く重要性

なぜそれを行うのか

- 「なんとなく」ではなく
- 評価結果とつながっているか？
- 目標と一致しているか？

説明できることが専門性



75

「なぜそれを行うのか。これを説明できないと、専門職ではなく“作業の人”になります。評価と一致しているか。目標と一致しているか。説明できることが専門性です。」

グループ共有

論理を説明する

- なぜその目標？
- なぜその介入？
- 評価と一致しているか？

他者から学ぶ



76

「グループで共有します。なぜその目標？なぜその介入？他者の視点は、自分の盲点を教えてくれます。論理が弱い部分に気づいてください。」

講師フィードバック視点

見るポイント

- 目標が生活に向いているか
- 評価との整合性
- 介入の具体性
- 根拠の明確さ



77

「見るポイントは4つ。目標が生活に向いているか。評価との整合性。介入の具体性。根拠の明確さ。この4つがそろえば、論理的な計画になります。」

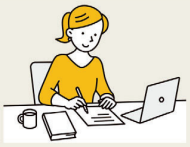
77

クリニカルリーズニング再確認

臨床力＝将来の武器

- 論理的に考える力
- 説明できる力
- 改善できる力

これが成長を加速させる



78

「臨床力は将来の武器です。論理的に考える力。説明できる力。改善できる力。これはキャリアにも共通しています。描く設計する選ぶ磨く考えるつなぐ今日、“つなぐ”まで来ました。」

78

最終まとめ

6回の学び

- 描く
- 設計する
- 選ぶ
- 磨く
- 考える
- つなぐ

未来をつくるのはあなた自身



79

「6回を通して、皆さんは描き設計し選び磨き考えつなぎました。この構造は、作業療法士としての成長そのものです。」

79

作業療法士は、
「技術職」ではありません。
考え続ける専門職です。

未来をつくるのは、
あなた自身です。



80

「作業療法士は技術職ではありません。考え続ける専門職です。環境のせいにもできる。忙しさのせいにもできる。でも未来をつくるのは、あなた自身です。今日学んだ“考える型”を、現場で回し続けてください。」

80

指導ガイド



2年生向け
キャリア教育

授業の概要

■ **授業目標**

① 作業療法士としての将来像を具体的に描き、逆算して現在の行動を考えられるようになる。

② 自己理解を深め、主体的に就職先を選択・改善できる思考力を身につける。

③ クリニカルリーズニングを理解し、評価から治療計画へ論理的に結びつける力の基礎を養う。

■ **授業テーマ**

本授業では、作業療法士としてのキャリア形成と臨床思考力の基礎を養う。10年後から逆算する思考を通して主体的な進路選択を促し、就職活動を自己成長の機会として捉える力を育む。さらに、ケーススタディを通じて評価から治療へ論理的につなげるクリニカルリーズニングの土台を築く。



■ **授業時間**

総時間： 90分×6回

全体スケジュール

第1回	作業療法士としての未来を描く
第2回	10年後から逆算して設計する
第3回	自分を知り、就職先を選ぶ
第4回	PDCAで就活力を磨く
第5回	対象者を全体から考える力を養う ケーススタディ①
第6回	評価から治療へ論理でつなぐ ケーススタディ②

学習項目

項目	時間配分	概要
第1回	90分	講義、ワーク
第2回	90分	講義、ワーク
第3回	90分	講義、ワーク
第4回	90分	講義、ワーク
第5回	90分	講義、ワーク
第6回	90分	講義、ワーク
合計	90分×6回	

各回の指導ガイドの内容

- 指導目標
- 指導内容
- 成果物の制作における指導のポイント
- 成果物の評価方法とポイント
- グループワークの手順

5

第1回　オリエンテーション

■ 指導目標

- OTのキャリアの広がりを理解する
- 理想のOT像を具体的に言語化できる
- 理想と現実の差を自覚する

■ 指導内容

- OTの多様なキャリアパスの紹介
- 成長するOTの特徴と停滞例の比較
- 理想像の具体化ワーク
- 理想と現状のギャップ分析

6

第1回　オリエンテーション

■ 成果物の制作における指導のポイント

- 抽象語（優しい・頑張る）で終わらせない
- 「誰からどう見られたいか」まで具体化させる
- 理由を書かせる（Whyを明確に）
- 行動レベルに落とし込ませる

■ 成果物の評価方法とポイント

- 評価観点：
  ①具体性
  ②内省の深さ
  ③行動への落とし込み

形式評価ではなく、思考の質を評価する

7

第1回　オリエンテーション

■ グループワークの手順

1. ワークシート記入
2. 3人1組を作る
3. 1人2分発表
4. 必ず「なぜ？」の質問を1つ行う
5. フィードバックは肯定→深掘りの順

8

第2回　10年後から逆算して設計する

■ 指導目標

- 逆算思考を理解する
- 10年後→現在の設計図を作成できる
- 今やるべき行動を明確化できる

■ 指導内容

- 逆算思考の理論説明
- キャリア設計3軸（専門性・働き方・人間性）
- モデル例提示
- 未来→5年→3年→今のワーク

9

第2回　10年後から逆算して設計する

■ 成果物の制作における指導のポイント

- 年齢・役割・能力を具体化させる
- 「今やること」を具体行動にさせる
- 抽象的未来像に留めない
- 時間軸を必ず入れさせる

■ 成果物の評価方法とポイント

- 評価観点：
  ①未来像の具体性
  ②逆算の論理性
  ③今への接続の明確さ

未来と現在が論理的につながっているかを確認

10

第2回　10年後から逆算して設計する

■ グループワークの手順

1. ワークシート記入
2. ペア共有
3. 相手は「なぜその未来か？」を質問
4. 未来と現在の整合性を確認
5. 気づきを全体共有

11

第3回　自分を知り、就職先を選ぶ

■ 指導目標

- OT就職市場の特徴を理解する
- 自己理解を深める
- 未来と一致する環境を選ぶ視点を持つ

■ 指導内容

- 就職市場の現状説明
- 環境が成長速度に与える影響
- 病院選びの視点整理
- 自己分析ワーク

12

第3回　自分を知り、就職先を選ぶ

■ 成果物の制作における指導のポイント

- 実習経験を具体的に言語化させる
- 強みと弱みを客観的に書かせる
- 未来設計との一致を確認させる

■ 成果物の評価方法とポイント

- 評価観点：
  ①自己分析の深さ
  ②未来との整合性
  ③環境選択の論理性

13

第3回　自分を知り、就職先を選ぶ

■ グループワークの手順

1. ワークシート記入
2. 未来像確認
3. 自己理解共有
4. 「その環境で本当に伸びるか？」相互質問
5. 気づきを記録

14

第4回　PDCAで就活力を磨く

■ 指導目標

- PDCAの意味を理解する
- 振り返りを具体化できる
- 改善行動を設定できる

■ 指導内容

- PDCA理論説明
- 就活具体例提示
- 自己経験のPDCA整理
- 改善行動設定

15

第4回　PDCAで就活力を磨く

■ 成果物の制作における指導のポイント

- 感情で終わらせない
- 原因まで書かせる
- 改善は1つに絞らせる
- 期限を設定させる

■ 成果物の評価方法とポイント

- 評価観点：
  ①分析の具体性
  ②原因の明確さ
  ③改善行動の実効性

16

第4回　PDCAで就活力を磨く

■ グループワークの手順

1. ワークシート記入
2. 出来事を共有
3. 原因分析を深掘る
4. 改善案の妥当性を検討
5. 次回行動宣言

17

第5回　対象者を全体から考える力を養う ケーススタディ①

■ 指導目標

- ICF視点を理解する
- 全体像から仮説を立てられる
- 評価項目を目的を持って選べる

■ 指導内容

- クリニカルリーズニングの流れ
- ICFモデル解説
- 症例提示
- 仮説立案ワーク

18

第5回　対象者を全体から考える力を養う ケーススタディ①

■ 成果物の制作における指導のポイント

- 疾患中心思考に偏らせない
- 生活を主語にさせる
- 評価理由を書かせる
- 仮説を明確にさせる

■ 成果物の評価方法とポイント

- 評価観点：
  ①全体性
  ②ICFの活用
  ③仮説の妥当性
  ④評価理由の明確さ

19

第5回　対象者を全体から考える力を養う ケーススタディ①

■ グループワークの手順

1. ワークシート記入
2. 全体像整理
3. 仮説共有
4. 評価項目の妥当性を議論
5. 講師フィードバック

20

第6回　評価から治療へ論理でつなぐ ケーススタディ②

■ 指導目標

- SMART目標を設定できる
- 評価→目標→介入を論理的につなげられる
- 根拠を説明できる

■ 指導内容

- SMART目標解説
- 治療計画構造説明
- 長期・短期目標設定
- 介入と根拠作成

21

第6回　評価から治療へ論理でつなぐ ケーススタディ②

■ 成果物の制作における指導のポイント

- 生活目標を主語にする
- 目標と介入を一致させる
- 根拠を必ず書かせる
- 優先順位を明確にする

■ 成果物の評価方法とポイント

- 評価観点：
  ①生活志向性
  ②論理の一貫性
  ③介入の具体性
  ④説明可能性

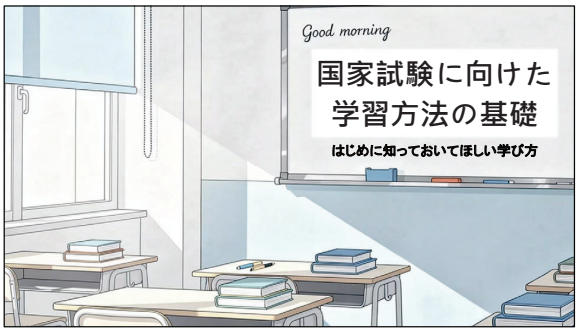
22

第6回　評価から治療へ論理でつなぐ ケーススタディ②

■ グループワークの手順

1. ワークシート記入
2. 目標共有
3. 介入の妥当性検討
4. 根拠の明確性確認
5. 全体講評

23



みなさん、今日から国家試験に向けた学習方法の“土台”を整えていきます。この教材は、特別な勉強テクニックを一気に増やすものではなく、「どう学べば、知識が定着して、問題が解けるようになるか」という考え方を確認する内容です。理学療法士・作業療法士の国家試験は、暗記だけで押し切れません。理解して、つなげて、使える形にする。そのための学び方を、ここから一緒に整理していきましょう。

オリエンテーション

国家試験の考え方	勉強方法の違い	意識してほしいこと
どんな試験かを正しく理解する	これまでと何が変わるのか	今日から始められる学び方

今日のゴールは、学習の「考え方」を整えることです。完璧を目指す必要はありません。

このオリエンテーションでは、三つを扱います。
まず「国家試験の考え方」。どんな試験なのかを正しく理解します。
次に「勉強方法の違い」。高校までのテストと何が変わるのかを整理します。
そして最後に「意識してほしいこと」。今日から始められる学び方のコツを紹介します。
今日のゴールは、学習の“考え方”を整えることです。すぐに完璧を目指さなくて大丈夫です。まずは方向性を揃えて、これからの学習が楽になる土台を作りましょう。

国家試験とはどんな試験か

- 国家資格取得のための試験
- 卒業・就職に直結する大切な関門
- 知識だけでなく、理解力も必要



国家試験は、国家資格を取得するための試験で、卒業や就職にも直結する大切な関門です。だからこそ、点数だけではなく「現場で使える理解」が求められます。ここで大事なのは、知識を知っているだけでは足りないということです。用語の意味を説明できるか、状況に合わせて選択肢を選べるか、根拠を持って判断できるか。
こうした理解力が問われます。今日の内容は、その理解力を育てる学び方につながっています。

高校の試験と国家試験の違い



高校の試験	国家試験
・範囲が狭く限定的	・全科目の統合的な理解
・直前の暗記で対応可能	・積み重ねた学習が必要
・授業内容の確認が中心	・応用力・判断力が求められる

これまでの試験とは準備の仕方が違います。
新しい学習スタイルを身につけましょう。

高校の試験は、範囲が比較的狭く、直前の暗記でも対応できることが多いですよね。授業内容の確認が中心になりやすい。一方、国家試験は全科目を統合して理解する必要があります。単元ごとの知識が、別の科目や臨床場面とつながって出題されるので、積み重ねが前提です。さらに応用力や判断力が求められます。つまり準備の仕方が根本的に違うということ。これまでのやり方を少しずつ“国試仕様”に変えていきましょう。

一夜漬け学習の特徴

試験前に一気に覚える
短期間で詰め込む学習

試験後すぐ忘れる
長期記憶に残りにくい

分かったつもりになりやすい
表面的な理解に留まる



一夜漬けは、試験前に一気に覚える、短期間で詰め込む学習です。短期的には点につながることもありますが、試験後すぐ忘れやすく、長期記憶に残りにくいのが弱点です。そして一番怖いのは「分かったつもり」になりやすいこと。表面的に用語が言えるだけで、意味やつながりが理解できていないまま進んでしまいます。国家試験に必要なのは、積み上げて使える知識。まずは一夜漬けのクセが残っていないか、自分の学習を振り返ってみましょう。

なぜ一夜漬けでは受かりにくいのか

用語理解
単なる暗記ではなく、意味の深い理解が必要です

選択肢の違い
似た選択肢の微妙な違いを見極める力

状況判断
実際の場面を想定した応用力

国家試験では、暗記だけでは太刀打ちできない問題が多く出題されます。

なぜ一夜漬けだと受かりにくいのか。理由は大きく三つです。
第一に用語理解。単なる暗記ではなく、意味を深く理解しているかが問われます。
第二に選択肢の違い。似た選択肢の“微妙な差”を見極める力が必要です。
第三に状況判断。実際の場面を想定して、知識をどう使うかが問われます。
国家試験は「覚えたか」より「理解して使えるか」。だからこそ、日々の積み重ねと、理解中心の学び方が大切になります。

国家試験までの学習の流れ



国家試験までの学習は、段階があります。
1年次は基礎理解。まず土台となる知識を作る段階です。
2年次は整理と関連づけ。バラバラの知識をつなぎ合わせて、理解を深めていく段階です。
そして直前期は確認と定着。最終確認をしながら、弱点をつぶして定着させます。

日々の授業が国試につながる理由

1. **授業内容が土台**
   すべての基礎となる知識
2. **小テスト・課題で確認**
   理解度のチェックポイント
3. **今の学習が後で効く**
   積み重ねが実を結ぶ



日々の授業が国試につながる理由を整理します。
まず授業内容は、すべての基礎になる土台です。
次に小テストや課題は、理解度のチェックポイントになります。「できた・できない」を早めに把握できるのが強み。
そして三つ目が、今の学習が後で効くということ。積み重ねは、直前期の負担を大きく減らします。
逆に、授業が“その場だけ”になってしまうと、後で取り返す量が膨大になります。
授業を国試の準備として捉えるだけで、学習の質は変わります。

積み上げ型学習のイメージ

知識は積み木のように、日々積み上げていくことが大切

- 一つひとつ積み上げる
- 抜けがあると崩れやすい
- 早めの整理が重要

基礎がしっかりしていれば、上に積み上げやすくなります。



知識は積み木のように、日々積み上げていくことが大切です。一つひとつ積み上げれば安定しますが、抜けがあると崩れやすい。だから早めの整理が重要になります。ここで言う整理とは、きれいにまとめることではありません。「この用語は何と関係するのか」「どの場面で使うのか」をつなげることです。基礎がしっかりしていれば、上に積み上げるのも楽になります。積み上げ型を意識すると、勉強は“苦行”より“設計”に変わっていきます。

学習方法を早く整えるメリット

焦らなくて済む

余裕を持って学習できる

実習・専門科目が楽

応用がスムーズに

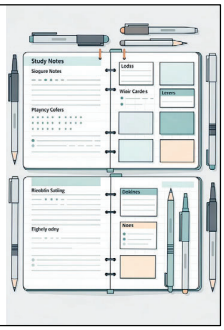
国試直前が楽になる

確認作業に集中できる

学習方法を早く整えるメリットは三つです。
まず焦らなくて済むこと。余裕を持って学習でき、気持ちも安定します。
次に実習や専門科目が楽になること。基礎があると応用がスムーズで、理解に時間がかかりにくい。
そして最後に国試直前が楽になります。直前期は新しいことを増やすより、確認作業に集中できるのが理想です。
つまり、今のうちに学び方を整えるほど、後半の自分が助かる。未来の自分に投資するつもりで、今日から少しずつ変えていきましょう。

ノートは何のために書くのか

- **理解する**
  書くことで頭の中を整理する
- **整理する**
  バラバラの情報をまとめる
- **振り返る**
  後で見返して確認する



ノートは何のために書くのか。目的は三つです。
第一に理解すること。書くことで頭の中を整理し、わかったつもりを減らします。
第二に整理すること。バラバラの情報をまとめて、つながりを見える化します。
第三に振り返ること。後で見返して確認できる状態にする。ここで大事なのは、ノートは“作品”ではなく“道具”だということです。
書いた瞬間に満足するのではなく、見返して理解が深まるか、問題演習で使えるかを基準にして、ノートの書き方を選んでいきましょう。

きれいなノート＝良いノートではない

▼大切なこと

- 見返して分かるかどうか
- 理解できているかどうか

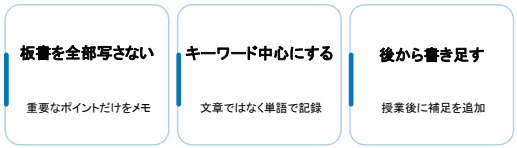
▼注意点

- 書くことが目的にならない
- きれいに書きすぎない
- 時間をかけすぎない



きれいなノートが、必ずしも良いノートとは限りません。
大切なのは、見返して分かるかどうか、理解できているかどうかです。
注意したいのは、書くことが目的になってしまうこと。丁寧に色分けして満足しても、内容が説明できなければ学習効果は薄いです。
きれいに書きすぎない、時間をかけすぎない、これもポイントです。
ノートは勉強を助けるツールなので、完成度より“使えるか”を優先しましょう。自分が復習するときに役立つ形が、あなたにとっての正解です。

書きすぎないノートの考え方



書きすぎないノートの考え方です。
まず板書を全部写さない。重要なポイントだけをメモします。
次にキーワード中心にする。文章で長々と書くより、単語で記録して、説明は口頭で言える状態を目指します。
そして最後に後から書き足す。授業中は最低限、授業後に補足を追加する方が効率的です。
ノートは「授業中に完結させるもの」ではなく「復習で育てるもの」。この考え方に変えると、ノート作りに追われず、理解に時間を回せるようになります。

理解を深めるノートのまとめ方



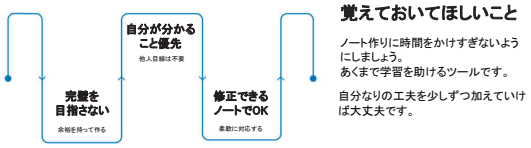
理解を深めるノートのまとめ方のコツは三つです。
まず図・表・矢印を使って、視覚的に整理すること。
次に用語の関係性を示すこと。例えば原因と結果、構造と機能、疾患と症状などの“つながり”を見える化します。
そして三つ目が「なぜ？」を残すこと。疑問点を書き留めておけば、復習の出発点になります。
ノートは情報を写す場ではなく、理解の地図を作る場です。つながりと疑問を残すことで、ただの暗記から一段上の学習に進めます。

復習しやすいノートとは



復習しやすいノートの条件は、余白があること、見返しやすいこと、テスト前に使えることです。
余白があると、後から書き込めるので学びが更新できます。
見返しやすいとは、どこに何があるか分かる状態。見出し、番号、囲みなどで整理しておくと探しやすくなります。
そしてテスト前に使えるとは、確認ツールとして機能するということ。
つまり、問題演習の前後で見て「何が弱いか」が分かるノートが理想です。きれいさより、復習で使える設計を意識しましょう。

ノートまとめのポイント整理



ノートまとめのポイントを整理します。
まず完璧を目指さない。余裕を持って作ることが大事です。
次に修正できるノートでOK。最初から完成形にしようとせず、理解が進むたびに書き換える前提で作ります。
そして自分が分かること優先。他人目線は不要です。覚えておいてほしいのは、ノート作りに時間をかけすぎないこと。
ノートはあくまで学習を助けるツールです。少しずつ自分なりの工夫を加えながら、使いやすい形に育てていきましょう。



自己調整学習とは

自分で学習を管理する力

何を・いつ・どう学ぶかを自分で決める

受け身からの脱却

指示待ちではなく主体的に動く

これからは、自分で考えて学習を進める力が求められます。

ここから自己調整学習です。自己調整学習とは、自分で学習を管理する力のこと。
何を、いつ、どう学ぶかを自分で決めて進めます。
ポイントは「受け身からの脱却」。指示待ちではなく、主体的に動くことです。
国家試験に向けた学習は、誰かが完璧に管理してくれるわけではありません。だからこそ、自分の弱点を把握し、計画を立て、振り返って改善する力が必要になります。
この後のスライドで、受け身学習との違いと、基本サイクルを確認していきます。

受け身の学習との違い

受け身学習	自己調整学習
	
・言われたことだけやる	・自分で計画を立てる
・課題をこなすだけ	・目的を持って取り組む
・振り返らない	・定期的に振り返る
・分からなくても放置	・分からないことを確認する

受け身学習は、言われたことだけやる、課題をこなすだけ、振り返らない、分からなくても放置しがち、という特徴があります。これだと“やった感”は出ても、伸びにくい。
一方、自己調整学習は、自分で計画を立て、目的を持って取り組み、定期的に振り返り、分からないことを確認します。
つまり、学習を自分で運転するイメージです。国家試験では、この差が直前期に大きく出ます。今日からは、課題やテストを「こなすもの」ではなく、「改善の材料」として扱う意識に変えていきましょう。

学習の基本サイクル

目標
何を学ぶか決める

学習
実際に取り組む

次に活かす
改善点を見つける

振り返り
できたか確認する

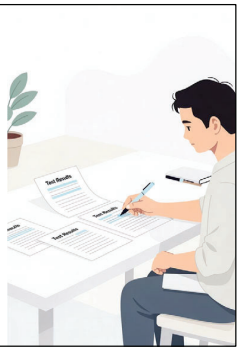


このサイクルを回すことで、学習の質が少しずつ高まります。

学習の基本サイクルは、目標→学習→振り返り→次に活かす、です。
まず目標で「何を学ぶか」を決めます。
次に学習で実際に取り組む。
そして振り返りで「できたか」を確認し、最後に次に活かすで改善点を見つけます。
このサイクルを回すことで、学習の質は少しずつ高まります。大切なのは、振り返りを省略しないこと。やりっぱなしは成長しにくいです。
小さくても良いので、毎週、毎単元でサイクルを回す習慣を作ると、国試対策が安定していきます。

テスト・課題の活かし方

- **点数だけで終わらせない**
  結果の背景を考える
- **間違えた理由を見る**
  なぜ間違えたかを分析する
- **次につなげる**
  同じミスを繰り返さない工夫



テストや課題は、点数だけで終わらせないことが重要です。結果の背景を考えて、「なぜこの点数だったのか」を言語化しましょう。
次に、間違えた理由を見る。単に答えを覚えるのではなく、なぜ間違えたかを分析します。知識不足なのか、理解不足なのか、問題文の読み違いなのかをしっかりと整理することが重要です。
最後に次につなげる。同じミスを繰り返さない工夫を考えます。例えば、弱点一覧を作る、ノートに「引っかかった理由」を残す、似た問題を追加で解く、など。
テストは評価ではなく、成長のためのデータです。

メンタルブロックとは

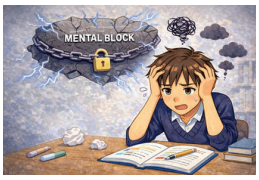
勉強を止める考え方

学習を妨げる心の壁のこと。

「もうダメだ」「無理だ」という思い込みが、実際の能力以上に行動を制限してしまう。

▼大切なこと

- 誰にでも起こり得ることであること。
- 完全に無くすことは難しい。
- 対処法はある。



メンタルブロックとは、勉強を止めてしまう考え方、学習を妨げる心の壁のことです。「もうダメだ」「無理だ」という思い込みが、実際の能力以上に行動を制限してしまいます。
ここで大切なのは三点。
まず、誰にでも起こり得ることだということ。
次に、完全になくすのは難しいこと。
そして、対処法はあることです。
つまり、メンタルブロックが出たら自分を責めるのではなく、「今はブロックが出てるな」と気づいて対処する。これが学習を継続するコツになります。



メンタルブロック例

覚えられない	時間がない	自分には無理
記憶力に自信がない	忙しくて手が回らない	能力不足だと感じる

こうした考えは多くの人が経験します。あなただけではありません。

メンタルブロックの例を見てみます。
「覚えられない、記憶力に自信がない」「時間がない、忙しくて手が回らない」「自分には無理、能力不足だと感じる」。
こうした考えは、多くの人が経験します。あなただけではありません。重要なのは、この考えが出たときに学習が止まることです。
つまり問題は“気持ち”というより“行動が止まる”こと。だから、ブロックが出たら、今できる最小の行動に落とし込む工夫が必要になります。次のスライドで具体的な対処を紹介します。

メンタルブロックへの対処

完璧を目指さない	小さく進める	続けること重視
60点でOKという気持ち	5分だけ、1ページだけでも	毎日少しずつが大切

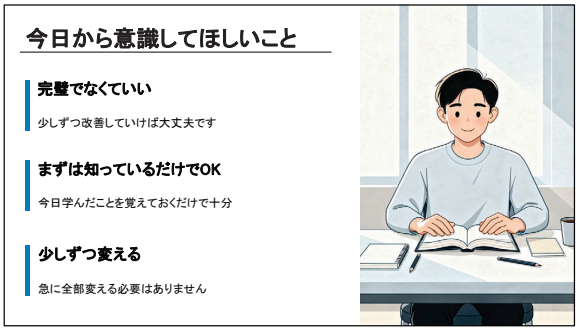
大きな目標ではなく、小さな一歩を積み重ねましょう。

メンタルブロックへの対処は、三つの方針です。
まず完璧を目指さない。「60点でOK」という気持ちで始めます。
次に小さく進める。5分だけ、1ページだけでもいい。ハードルを下げると着手できます。
そして続けること重視。毎日少しずつが大切です。
大きな目標は立派ですが、ブロックが強いときは逆に重くなります。だから「今日はここまでできた」を積み重ねる。学習は、気合より仕組みです。小さな一歩を積み重ねることで、結果的に大きく前に進めます。

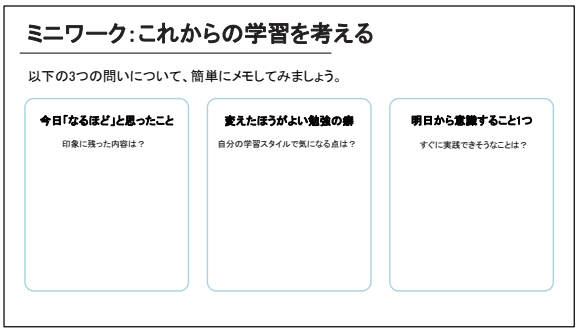
振り返り

1	2	3
一夜漬けに頼らない	ノートは理解のため	自分で調整する
		
積み上げ型学習で確実に	きれいさより使いやすさ	主体的に学習を管理

ここまでの振り返りです。
第一に、一夜漬けに頼らない。積み上げ型学習で確実に力をつける。
第二に、ノートは理解のため。きれいさより使いやすさを優先する。
第三に、自分で調整する。主体的に学習を管理する自己調整学習の考え方です。
どれも特別な才能が必要な話ではなく、今日から少しずつ実践できます。まずは一つでいいので「これならできそう」を選んでください。次のスライドでは、今日から意識してほしいスタンスをまとめます。



今日から意識してほしいことは三つです。
まず、完璧でなくていい。少しずつ改善していけば大丈夫です。
次に、まずは知っているだけでOK。今日学んだことを覚えておくだけでも前進です。
そして、少しずつ変える。急に全部変える必要はありません。学習は生活習慣に近いので、一気に変えようとすると続きにくいです。例えば、ノートをキーワード中心にする、テストの見直しを5分だけやる、毎週振り返りを一回入れる。
こうした“小さな変更”を積み重ねるのが、最短で安定する方法です。



ここでミニワークです。これからの学習を考えるために、三つの問いに答えてください。
1つ目、今日「なるほど」と思ったこと。印象に残った内容は何でしたか。
2つ目、変えたほうがよい勉強の癖。自分の学習スタイルで気になる点はどこですか。
3つ目、明日から意識すること1つ。すぐ実践できそうなことを一つ決めましょう。
ポイントは、立派な目標ではなく、実行できる一歩にすることです。メモは短くてOK。自分の行動に落とし込みましょう。



ミニワークのまとめです。全部できなくて大丈夫。無理に全てを変える必要はありません。大事なのは、1つ意識するだけでOKということです。小さな変化から始めましょう。
そして次の授業につなげる。今日学んだことを、少しずつ実践してみてください。例えば、授業後に疑問点を一つ書く、課題のミス理由を一言残す、復習ノートに余白を作る。
こうした小さな工夫が、積み上げ型学習を現実にしてくれます。継続できる形に整えることが、合格への近道です。



最後です。今日学んだ学習方法の基礎は、これから始まる長い道のりの第一歩です。暗記より理解を優先し、つながりを作っていきましょう。そして継続する。小さな積み重ねが大きな力になります。
さらに助け合う。仲間と一緒に学ぶことで、続けやすくなり、理解も深まります。国家試験は一人で戦うように見えて、実はチームの力も大きい試験です。みなさんの合格を心から応援しています。
一緒に、今日の一歩を明日に、そして合格につなげていきましょう。