

心理臨床の資格を取得して

山口 鯉歩 (つつじメンタルホスピタル)

はじめに

私は令和6年3月3日に実施された、第7回公認心理師試験を受験しました。一般的な入職前の時期に初めて実施される公認心理師試験ということもあり、修士論文を提出し終えて、とにかく短期間で詰め込んだ記憶があります。しかし、仕事が始まる前で受験勉強に専念できたことも功を奏し無事合格することができました。合格発表後登録申請を行い、約1か月後に資格登録証も届き、現在は公認心理師として精神科に勤務しています。

1. 試験勉強の流れ

受験勉強は大学院入学後から始めていました。しかし、実質本格的に身になる学習を始められたのは修士論文を提出した後の1月後半からでした。受験勉強をし始めた頃は、公認心理師試験対策テキストを2冊ほど流し読みする程度でした。大学院生活を送る中で実習や新しいケースの開始、修士論文の中間発表など集中すべきイベントがある度にそちらに没頭しテキストを読むことを忘れてしまい、インプットされた記憶は何度も途切れてしまいほとんど定着していなかったように思います。それと並行してインターネットやアプリを活用し、空いた時間に過去問を解くこともしていました。やはりうまくインプットできていないので50%程度しか解くことができず、何度もモチベーションが下がってしまった記憶があります。しかし、テキストをただ読むことよりも過去問を解き続けることが本格的な受験勉強の下準備となることに後々気づくことになりました。

修士論文を提出し終えようやく受験勉強に集中できる時期になった1月半ば頃、まずは自分の知識の定着度をアセスメントするため

に、過去問を第1回公認心理師試験から順番に解いていきました。そして、ブループリントに掲載された大項目を参考にし、各項目がどの程度まで正答することが可能か分析することを行いました。まず過去問を24項目に振り分け、項目ごとに正答できなかった回答数をカウントし、その割合を算出しました。加えて、各項目の出題割合がどの程度なのか、ブループリントに掲載されている数字を感覚で身に着けていくようにし、最終的にはどの項目から優先して勉強していくかを計画立てていきました。第1回目の過去問から最新の試験まで順を追って解いていくと、出題傾向がどのように変遷したのか理解することができ、どの水準で知識を定着させる必要があるのか、難易度を予測することもできます。私が受験した第7回公認心理師試験にかけては心理検査に関する設問が増えており、出題の割合も他の項目と比して高いものでしたので、まずは心理検査に関する得点は確実に取るように学習し始めました。出題されうる心理検査を一通り調べてみると初めて見るものが多く、加えて大学院生活の中では使うことがなかったために、また、心理検査名が大抵アルファベットで省略されているために記憶に残ることがないため、テキストを読んでいるだけでは知識として定着していなかったことに気づきました。そこで、各心理検査が実際にどのような対象に使用されるのか、スクリーニングなのか、評価なのか、診断なのか、実物はどのようなものなのかなどをネットで調べ視覚イメージと繋げることも行いながら各心理検査の親和性を高めていくことでインプットさせていきました。その上で、再び心理検査に関する過去問のみを解いて知識が定着していることを確認し、その次に優先度の

高い項目を学習していくということを受験当日の約1か月前まで繰り返していました。

心理検査に関する設問を例に挙げると暗記レベルで済むことが多いですが、法律や支援に関する設問の場合深い水準で記憶される必要がありました。なぜなら、同じ法律に関する設問が再び出たとしても同じ内容にはなりません。ですので、1つの法律に関して知識を網羅する必要があると考えました。そこで、なぜこのような法が定められたのかなど深い水準で理解していくことを優先しました。そのため、同じ文言を繰り返し読むというよりは、読んでいて疑問に思ったことを自作のノートに書き足していく、情報が網羅されたテキストを作り上げていくようにしました。ただし、網羅することが強迫的になっては時間と体力が消耗してしまうので、「さすがにこれは問われないだろう」というものは切り捨てていきました。このように、覚えるべきものとおまけとして目を通すだけで良いものを選別できたのは、何度も過去問に触れたことの影響が大きいように思います。このようにして、暗記や理解を主としたインプットする作業を繰り返した後、残りの1か月は拡張した知識をまとめ定着させていくために、自作のノートに必要な情報を書き足したテキストを繰り返し読んだり過去問を繰り返し読んでアウトプットの割合を増やす形で学習を進めていきました。

2. 試験勉強方法および使用したツール

情報媒体としてテキスト 5.6 冊ほど、インターネットサイト、動画コンテンツ、過去問を提供するスマートフォンアプリ、ツールとしてはまっさらな白い紙とカラーペン等を使用しました。つまり、使える情報源は何でも使ってひたすら書いてまとめる作業を主に行いました。また、モチベーションを維持するためにスマートフォンアプリを使用し、毎日の勉強時間を記録しました。勉強時間を管理

することで試験当日までの学習の計画性を立てることができたので、当日慌てることなく迎えられたことにも影響したかと思います。

勉強方法やツールについて、合う方法は人それぞれかと思いますが、私の場合とにかくワーキングメモリが弱く、読んでいるうちに直前に読んだ情報を忘れてしまうため、テキストを読むだけではとても知識が定着しそうにはありませんでした。そのため、視覚イメージから情報を捉えたり素早く書き出す得意さを生かしてノートまとめを活用しました。文章を書くのではなく、知識と知識とを繋ぐ相関図やイラストを用いるイメージです。情報源としては、文章のみよりも動画や写真で見たほうがイメージがわかりやすいため、テキストよりも動画やインターネットサイトが役立つ実感があります。ただし、あくまで私の認知特性に合った方法を活用したにすぎないので、自分の情報処理方略を分析した上で自分に合った方法で学習できることが最適なのではないかと思います。

3. まとめ

私の場合幸いまとまった時間が確保できたため細かい作業ができたのかもしれませんが、満点取るつもりで挑んでみても実際取れた点数は80%ほどでした。いかなる条件でも本番では思っているより最低でも20%はできないということは念頭に置いておいても良いのかもしれませんが、しかし、たくさんの情報を自分が見やすい形でまとめた分、入職してから心理に関する業務の中で困った際に必要な情報を取り出しやすい状態になっているため、知識の理解を重点とした勉強法は長い目で見た際にとっても役立つものだと思っています。そのため、受験の心構えとしては「受かること」が目的ではなく支援のために「使うこと」を目的にすることが重要なのではないかと思います。