

## 試験学習の取り組み方

### ～ 長期目標と短期目標を自分に設定してみよう ～

利用者の支援を行うにあたっては、その利用者の抱える課題やニーズに合わせて、支援目標を設定します。支援目標には、大きく長期目標と短期目標があります。介護福祉士の試験では、この長期目標と短期目標に関する問題が毎年のように出題されています。

そのため、試験対策一環として、この長期目標と短期目標を、皆さんも自分自身に設定してみてはいかがでしょうか。



「試験合格」ということに目を向けた場合には、長期目標が「試験に合格する」となり、短期目標は時期にもよりますが、「○月○日の公開模擬試験で80点以上とる」や「○月○日までにテキストをまとめる」といった感じで設定することになります。

一方、試験合格後のことまで視野に入れた場合には、長期目標として「福祉の現場で活躍する」や「居宅介護支援事業所を開設する」などといった内容を設定されるかと思えます。そして、短期目標としては「資格試験に合格する」を設定されるのではないのでしょうか。



目標設定のポイントとしては、「～する」「～できる」といったプラス的な表現にすることと、その人の視点に立った表現を用いることの2点が挙げられます。つまり、目標設定の際は、「試験に落ちない」や「朝寝坊しない」などのマイナス的な表現でなく、「試験に合格する」や「朝7時に起きられる」というプラス的な表現を用いましょう。さらに、その目標が利用者などのご自身以外の人に設定する場合には、「試験に合格してもらおう」といった自分目線の表現ではなく、「試験に合格する」とその人の視点に立った表現を用いることも大切です。

実践することは、テキストを読んで理解するよりも、より深く理解することができると思います。是非試してください。

福祉試験対策工房&ほほ屋は、FacebookやInstagramも開設しています。

 @fukusitaisaku\_boboya

 fukusitaisaku\_boboya

★「いいね」「フォロー」大歓迎です！是非ご覧になってください★

