



介護職の人材育成・ 人材マネジメントのヒントを情報発信！

～介護職員及び組織に対する育成をトータルサポート～

発行元：ピーエムシー株式会社
〒955-0845 新潟県三条市西本成寺 1-35-4
TEL:0256-47-3686 FAX:0256-35-0158
<https://www.pmc-jinzai.com/>

■ 過去のニュースレターはHPに掲載
→ダウンロードも可能です。

介護福祉士資格のメリットと学習方法を考える

こんにちは ピーエムシー株式会社の斎藤洋です。

近年、介護福祉士国家試験の受験者数は減少傾向にあり、資格の意義についても様々な議論があります。

しかし、資格取得に向けた学習は、自分自身の専門性を高め、成長を促す大きな機会です。介護福祉士・ケアマネジャー・社会福祉士など、福祉系の資格は学習範囲に共通点が多いため、一つの資格取得をきっかけに連続してキャリアアップを目指すことも可能です。

今回は介護福祉士試験の効果的学習方法について考えてみたいと思います。

介護福祉士国家試験の特徴と攻略ポイント

介護福祉士国家試験は全125問（11科目群+総合問題）で構成され、合格には総得点65%（約81点）以上が必要です。また、全ての科目群で得点が求められます。

試験はA・B・Cの3パート制で、すべてのパートで基準を満たさなければ合格できませんが、不合格の場合は不足したパートのみを翌年再受験できます（有効期間2年）。

特に出題数が多いのは「生活支援技術」「認知症の理解」「介護の基本/社会の理解」です。制度科目を除けば比較的容易な内容が多く、過去問演習を重ねることで十分合格が狙えます。

合格への学習法

—完璧主義を捨て、過去問を戦略的に使う—

介護福祉士試験で合格を目指すうえで大切なのは、「完璧主義を捨てる」ことです。

なぜなら、問題の約3割は間違っても合格可能だからです。限られた時間の中で優先すべきことは、出題傾向の高い問題を確実に取りこぼさないことにあります。

効果的な学習方法として、

①過去3年分の過去問を解き、8割以上の正答を目指す。

②頻出問題・重要語句は必ず解説を読み、理解する。
③苦手科目を後回しにせず、早めに対策する。
などが挙げられます。

また、近年はAI、スマホアプリ、YouTubeなどによる反復学習が普及し、参考書を購入せず合格する人も増えています。

大切なのは「継続して学習できる仕組みを持つこと」です。

学習を継続するためのコツ —メタ認知と学びのコミュニティ—



学習効率を高める鍵は「メタ認知（学び方を客観的に見直し改善する力）」です。

自分のつまづきポイントを把握できるため、勉強方法が迷走しなくなり、他者からのフィードバックも受け入れやすくなります。

また、一人で勉強するよりも、適度にゆるいつながりを持つコミュニティに所属することが、継続学習を支える力になります。

「他の人もがんばっている」と感じられる環境は、モチベーション維持に大きく貢献します。

現代はLINEオープンチャットなど手軽に活用できる学習コミュニティも多く、

こうした場に参加することで孤独感を減らし、学習リズムを整えることができます。



主任研修講師 斎藤 のつぶやき



介護福祉士国家試験は、毎日コツコツ勉強を続けて過去問3年分を7~8割取れるようになれば、ほぼ合格できる試験です。
今回受験される方のご健闘を願っております。