



キャリア形成支援講座Ⅰ (栗山と福祉Ⅱ)

2026.02.26 (木) 10 : 45-12 : 20 (最終回)

北海道介護福祉学校

【本日の話題】

- 1 はじめに
- 2 37期生からのメッセージ～
- 3 まとめ
- 4 その他

【キャリア形成とは何か】

キャリア形成とは：

仕事などを通じて知識やスキルを高め、希望する働き方や生き方などの目標を達成するプロセス。

単に言われただけの業務をこなすのではなく、将来の理想像を描き、その実現に向けて主体的に行動していくことを指します。

キャリア形成は、個人の成長や自己実現だけでなく、人生全体の満足度にもつながる大切な要素である。

特に現代社会では、学び方、働き方の多様化と雇用の変化により、個人が様々な情報を収集しながら、キャリア形成を主体的に考える必要性がある。

【あと1年をどのように過ごすか】

国家試験・入学試験

- 試験に向けての取り組み
- 日常的な学習の取り組み
- 科目試験との関連
- 医療的ケアの実技
- 介護技術の実技練習
- 不得意科目の克服
- 地域活動研究 など

就職・進路

- 就職先を選択する時に考えたこと
- 就職試験に向けた準備
- 進学・編入学に関して
- 将来的な展望（資格取得との関連）

学生生活・私生活

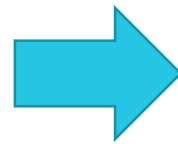
- 日常生活（家庭での役割を含む）
- アルバイト
- サークル活動
- 自治会活動
- ボランティア活動
- 趣味活動 など

これらをどのようにして両立させたか

【今の皆さんに共通する気になることは…】

- ・進級できるか否か
- ・将来、何になりたいのか
- ・今後の進路選択、就職活動、大学入学・編入…
- ・就職試験・大学入試・国家試験…
- ・今後の勉強、趣味、遊びとの両立など

気になっていることは、
人によって違う



【主に取り組む内容】

- ・自分を客観視する
- ・中長期スケジュールを立てる
- ・資料を整理する
- ・得意・不得意分野の整理
- ・関連づけた考察の方法
- ・その他

【37期生からのメッセージ】

1 宮下 結衣 さん

2 工藤 樹奈 さん

3 熊谷 洋平 さん

4 川西 乃愛 さん

国家試験までの 勉強法

37期生 宮下 結衣

勉強って何をすればいいの？

自分の苦手な教科、わからない
ところがある教科を挙げよう！

国家試験までの取り組み

模試の書き込み

配布プリントの活用

参考書の活用

友達との勉強会

先生方との勉強会

アプリの活用

アプリの活用

- ・隙間時間や、ちょっとした時間に問題を解くことができる
- ・アプリを活用することで勉強へとつなげることができる

→時間を有効にできる

過去問 介護福祉士 2025

介護福祉士 過去問 (解説と模試つき)

2023年1月の問題と解説を掲載！

SOCIAL NOTE CO., LTD.

iPad対応

★★★★★ 4.7 • 1.4万件の評価

無料

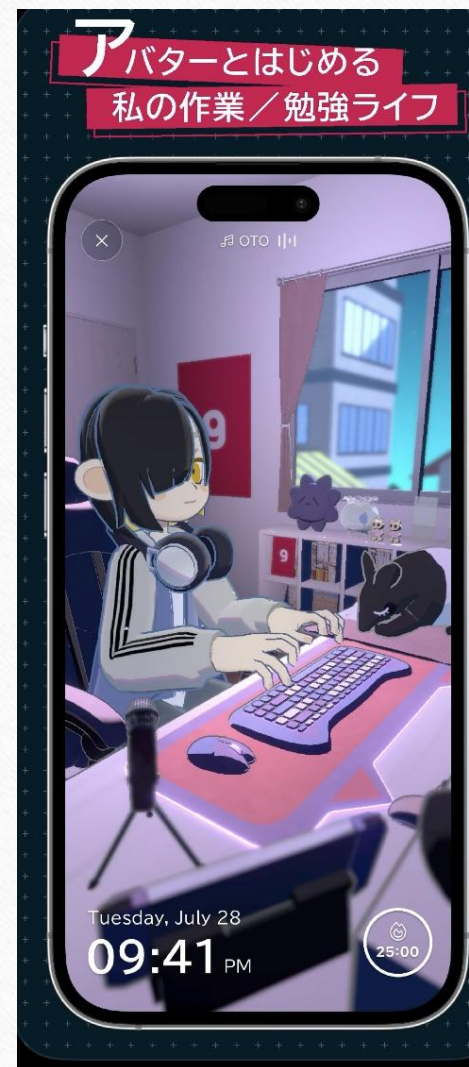
こちらで表示: [Mac App Store](#)



gogh ゴッホ - アバタ ーと作業／勉強集中

作業時間をアバターと楽しく…

開く



自身の勉強法

集中できる環境を整える

- ・音楽を聴きながら行う(カフェのBGM ジャズetc)

→集中力の継続維持

聴いていた音楽(BGM)



自身の勉強法

参考書の活用

- ・自身が理解しやすい参考書を活用(購入)する
 - わかりやすく覚えることができる
 - 知識や理解が深まる

使用した参考書



自身の勉強法

友達や先生方との勉強会

- ・わからない所を先生方に聞きに行き、まとめる
- ・友達同士で問題を出し合う

→わからないところや苦手な部分を確認する事ができ
理解が深まる

友達と行った勉強

模試のわからない問題の話し合い

各先生から配布されたプリントの解き合い

参考書(一問一答)での問題の出し合い



ノートの活用

- ・先生との勉強会の際、ノートを持参しまとめる
- ・自身で学びなおしたこともまとめる

→いつでも見返し、確認することができる

国試ノート

エリクソン 8段階

(事件性) 0~1才

0~1才 乳児期 信頼感

1~3才 幼児前期 自律性

3~6才 後期 積極性

6~12才 児童期 勤勉性

12~20才 青年期 同一性

20~30才 前成人期 親密性

30~60才 成人期 生殖性

60才~ 老年期 統合性

「発達段階説」

ハイカーズ 6段階

乳児期 0~6才

児童期

青年期

壮年期

中年期

老年期

非自己コントロール
善悪の区別

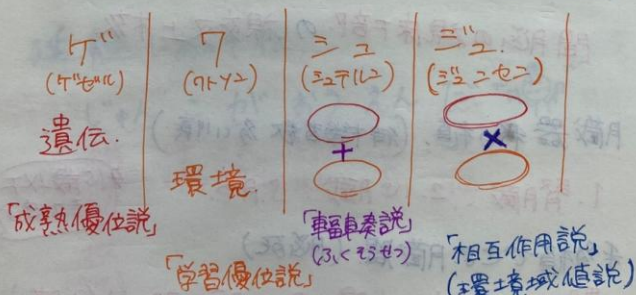
計算読み書きの習得

親からの精神的自立

社会的責任を持つ

= 達成

老化を受け止めている



混合型認知症

①アルツハイマー型 + レビー小体

2. アルツハイマー型 + 血管性

4. ひとときニトは評価が最初!!

言平西的理解 → 分析的理解 → 共感的理解

介護者の視点

言平西 → 分析 → 共感

視点耳又得 利用者の視点

33年小生は男小生が9割

CDR 6工頁目 5段階

0. f.c. 0.5. 疑い

1. 軽度 2. 中等 3. 重度

「記憶」「見当識」「判断力と問題解決能力」

FAST

5才中等度 6~ 入浴拒否

不適切な着衣 尿失禁

7才おたまり

国家試験へ向けて

- 少しでも今から取り組む
- 集中できる環境を整える
- わからないままにせず、先生方に聞きに行く
- 不安なことは1人で抱え込まず、仲間と協力し合う



自分のペースで頑張ってください！！



～ 国家試験に向けて ～

37期 工藤 樹奈

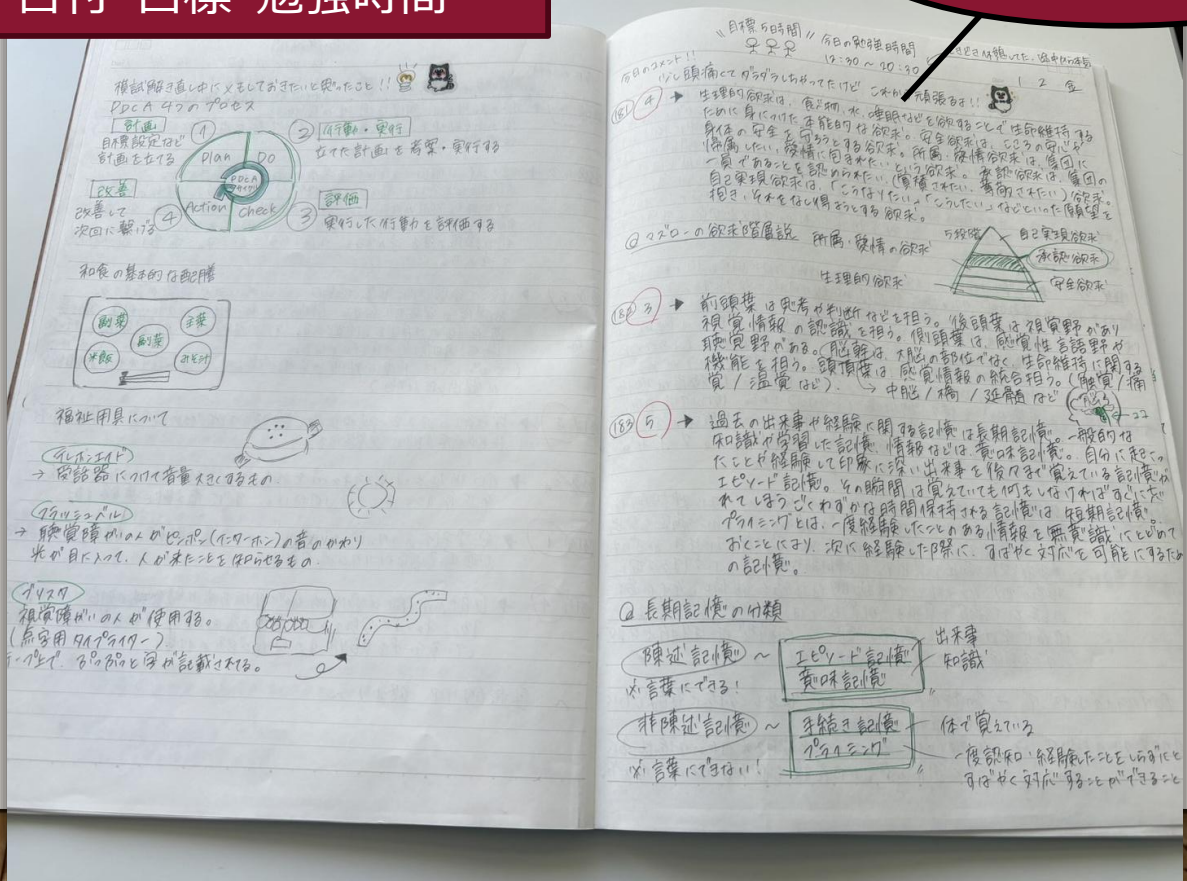
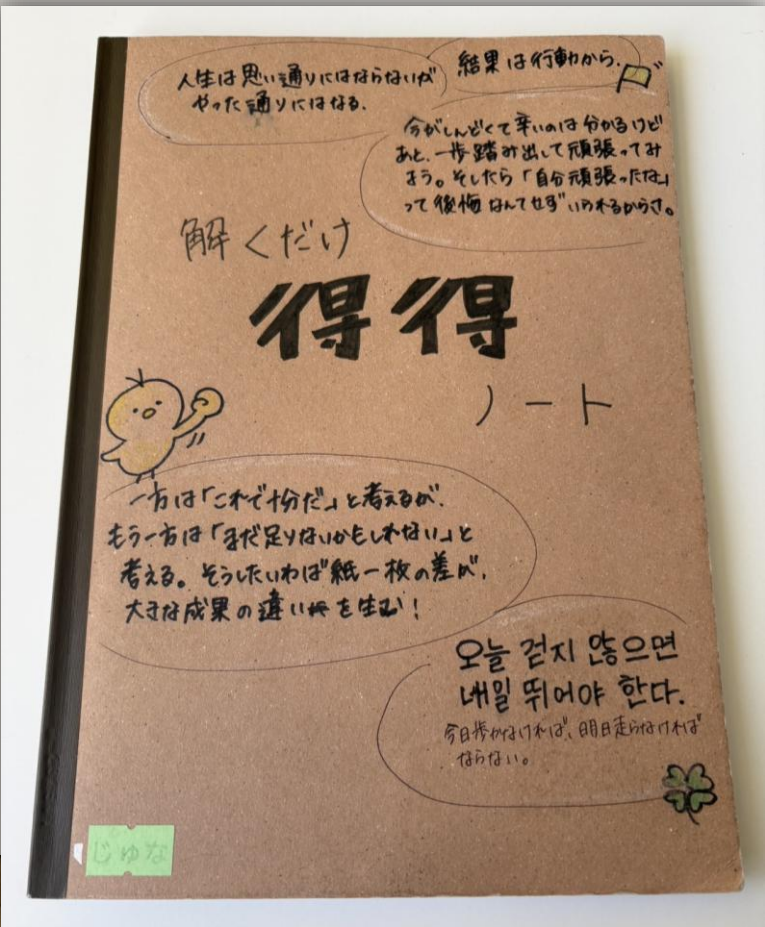


私が国家試験に向けて取り組んだこと

- ① 模擬試験ドリル ・ 合格ドリル
- ② すき間時間の一問一答 ・ アプリ
- ③ 配布プリント
- ④ 友達と問題を出し合う
- ⑤ 学校での先生方との勉強会

視覚化できる！

日付・目標・勉強時間



取り組んできた中で、有効だったもの 4 選



- ・ 先生方との勉強会 → 直接説明を聞くことで頭に定着する！
- ・ 友達との問題の出し合い → すき間時間を活用する！



- 移動時間とかに気軽にできる。
- 過去 1 2 年間分の問題が解ける。

取り組んできた中で、有効だったもの 4 選



- ・ BGMをかけて、再生時間内は勉強する！

Loaf. •
@LOAF.SOUNDS · チャンネル登録者数 10.5万人 · 319 本の動画
Breathe easy, the world moves on its own. ...さらに表示
open.spotify.com/artist/51WJVL4QX5nPj9hndguCE5、他 2 件のリンク

チャンネル登録 メンバーになる

ホーム 動画 リリース 再生リスト 投稿 🔍

動画

動画タイトル	再生時間	視聴回数	投稿日時
Chocolate Foam Latte.	4:46:47	1735 回視聴	15 時間前
Coffee Roll.	4:29:34	3990 回視聴	1 日前
Strawberry Macchiato.	4:30:28	3927 回視聴	2 日前
Mille-Feuille.	4:38:43	4346 回視聴	3 日前
Fresh Orange Juice.	4:19:54	6446 回視聴	4 日前

4 時間の動画が多い！

最後に…

まだ、実感はわからないかもしれませんが
これから毎日コツコツやることが当日に繋がります！

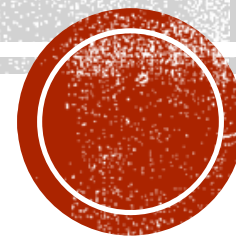


ご清聴 ありがとうございました！！
合格目指して 頑張ってください！！



キャリア形成 支援講座

37期 8 番 熊谷 洋平



授業をしっかり聞く

- 授業で学んだことが国家試験に直結する
- あと1年しか学校で勉強できない
- 何らかの方法でやる気を出す



模試、プチ問題

- 定期的に、国家試験問題に取り組む
- 解答、解説を読んで理解する
問題文のどの部分に注目するのか
選択肢の何が間違っているのか



本番は緊張する

- 緊張していても
しっかり勉強したから
大丈夫と思えるように
- 前日も緊張する



充実した学習ができる 2 年生

- 1 年生も忙しかったと思いますが
2 年生も忙しいです
- 春夏は、実習・学校祭
そろそろ勉強と思ったら
地域活動研究・医療的ケア



歩行が不安定になり、移動の意欲が低下している
利用者に対する介護として、最も適切なもの 2026問題38

1. 福祉用具の使用は避けて、
自力での歩行を目指すように促す。
2. 移動の目的を伝えるよりも、
歩行機能の改善を優先する
3. 成功体験を積み重ねることができるように、
達成可能な目標距離を設定する
4. 歩行の不安定さに合わせて、
移動範囲を縮小する
5. 本人が希望しなくても、
介護福祉士の判断で毎日歩くことを目標にする



キャリア形成支援講座

37期生 2年A組 川西乃愛

国家試験に向けて

- ・アルバイトとの両立
- ・学習環境
- ・年間スケジュールの作成
- ・次に活かしたいこと

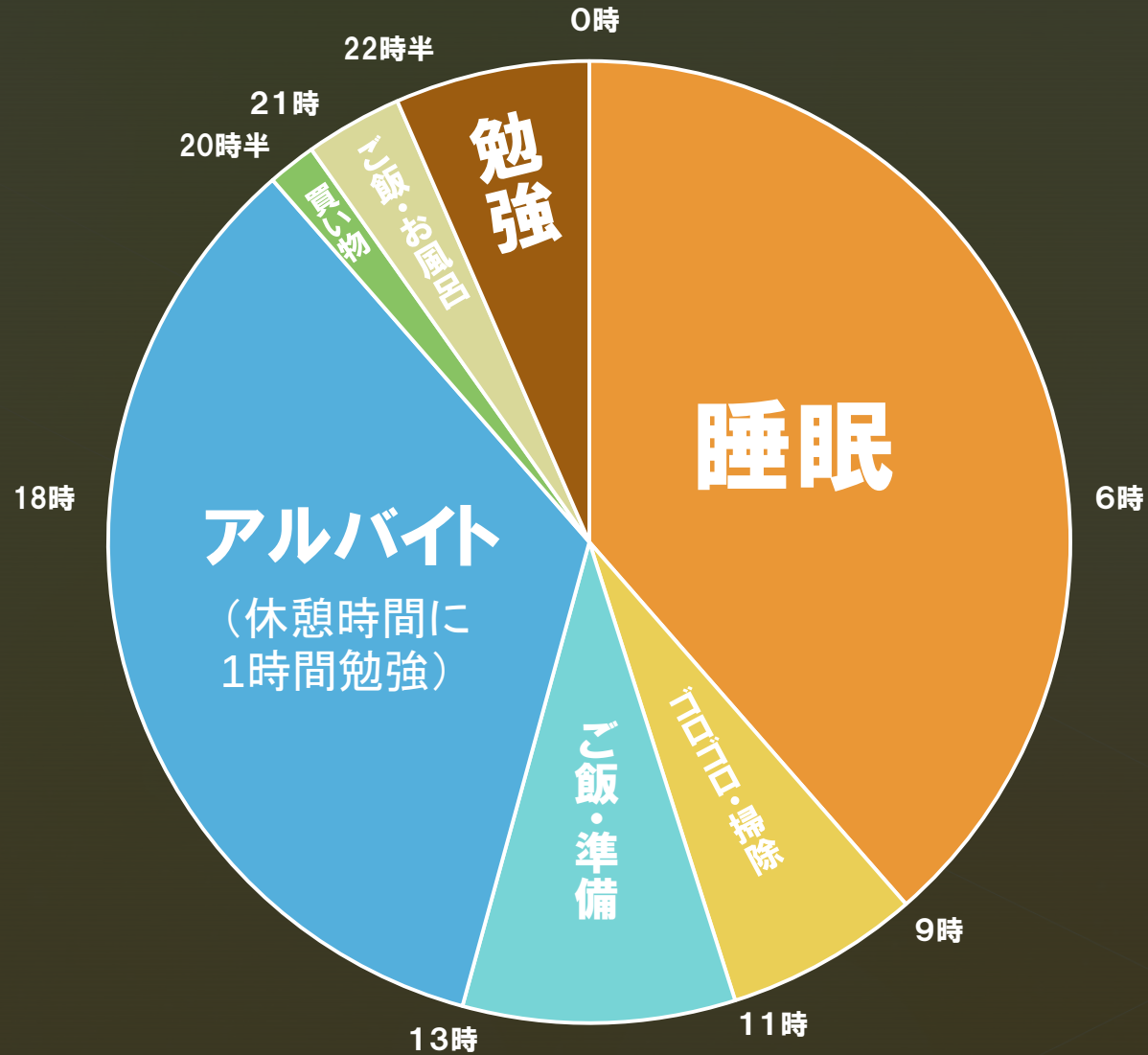
■ アルバイトとの両立

- ・1年生から続けている(週1~2)
- ・国家試験の2日前までシフトを入れていた
- ★国家試験の1か月前から週3~4にシフトを増やした！！

アルバイト先を息抜きの場に！！

私の1日

シフト入っている日 ※国家試験1か月前からの学校のない日



自分にあった学習環境

- ・大人数での勉強が苦手
- ・飽きてしまうため長い時間勉強できない

家で勉強する！

国家試験のことだけを考えない！

今日はここまでやる！今日は1時間だけ頑張る！

- 家や学校にいると国家試験のことだけ考えてしまう
→ 息抜きの中をつくる、リフレッシュする！
- ゆっくり休む、たくさん寝る、友達と遊ぶ
- 家で先生方が作った対策プリントをしっかりとやる
- 分からないところは分野ごとの先生に聞きに行く
→ 個別でも対応してもらえる！早めに行動！
- 国試ナビや暗記カードアプリで知識を入れる
- 勉強を始める前に今日の目標を決める

計画性：スケジュールの作成

2年生になるとさらに忙しい！！

ex) 実習、学校祭、レポート、医療的ケア
の実技テスト、就職活動、地域活動研
究、国家試験、演題発表、フィンランド
交換留学、免許合宿など

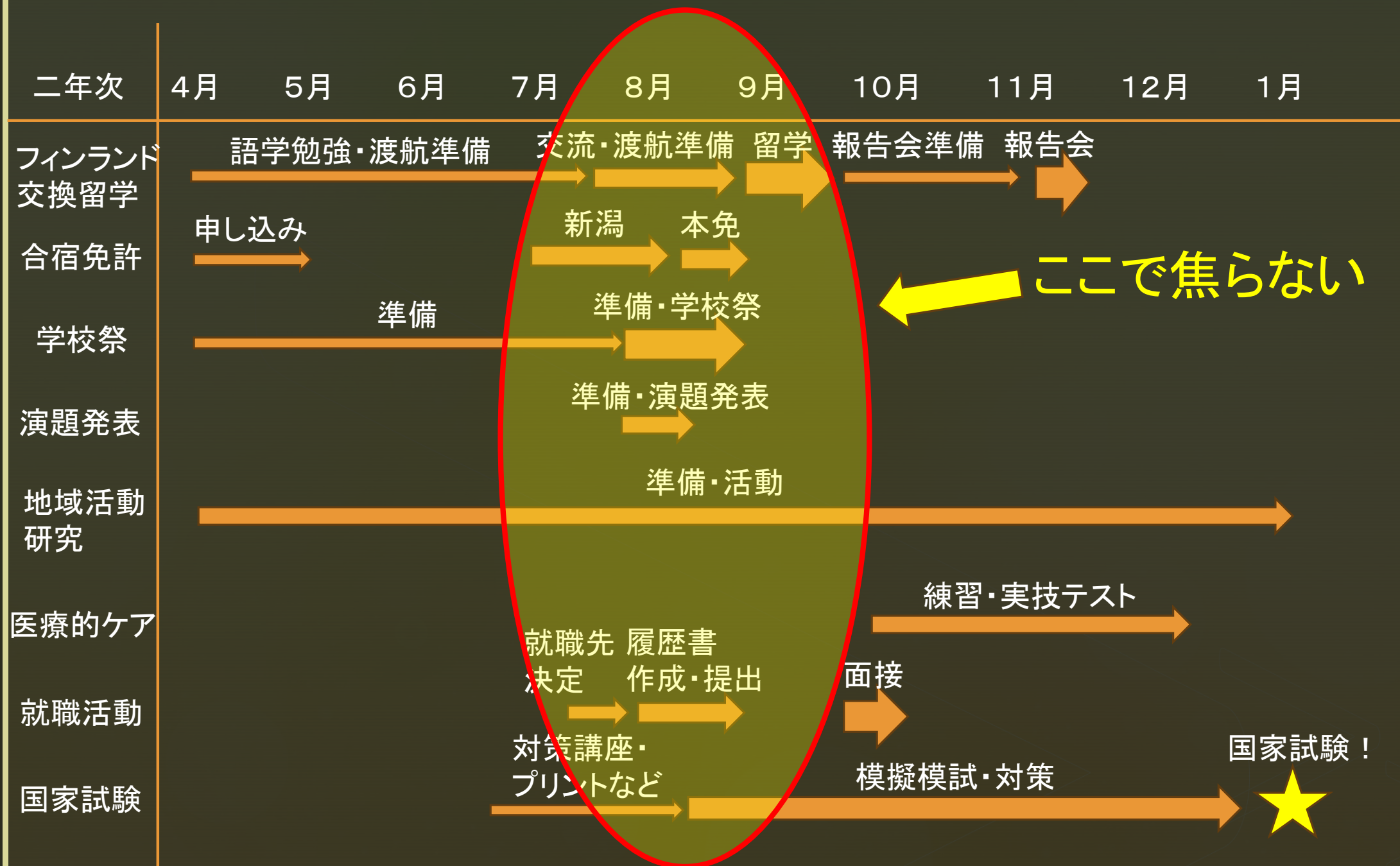
私が意識したこと



計画と早め早めの行動！

【1学年終了時点】

- ・1年生の3月にフィンランド交換留学が決定
 - すぐに英語やフィンランド語の勉強
 - フィンランドにいる間授業が遅れる・・・対処法の検討
 - フィンランドに行く前に就職先を決めたい
- ・夏休みに車の免許を取得する(合宿免許)



【2年生】

- ・夏休みは合宿免許でほぼ道外
→車の免許取得中の期間でも就職先を検討
- ・フィンランド交換留学中の学校授業の対処法
→ド滞在中、友達にノートを送ってもらい確認→帰国後、テストの嵐・・・
- ・医療的ケアの実技テストは難しい。さらに期間が長く、放課後もほぼ練習
→余裕を持って医療的ケアの実技テストに取り組むことができた
- ・就職→留学前に履歴書を作成・提出、帰国後すぐに面接試験
- ・国家試験勉強は1か月前から本気に
→それまでは普段のテストや小テストを手抜かない、授業をしっかり聞く
模試の結果から苦手・得意な分野を知る

■ 次に活かしたいこと

まずは自己流で頑張る



どこが分からないのかを明確にしてから自分から
教わりに行く



また自分のペースで進められるように活かす

ご清聴ありがとうございました

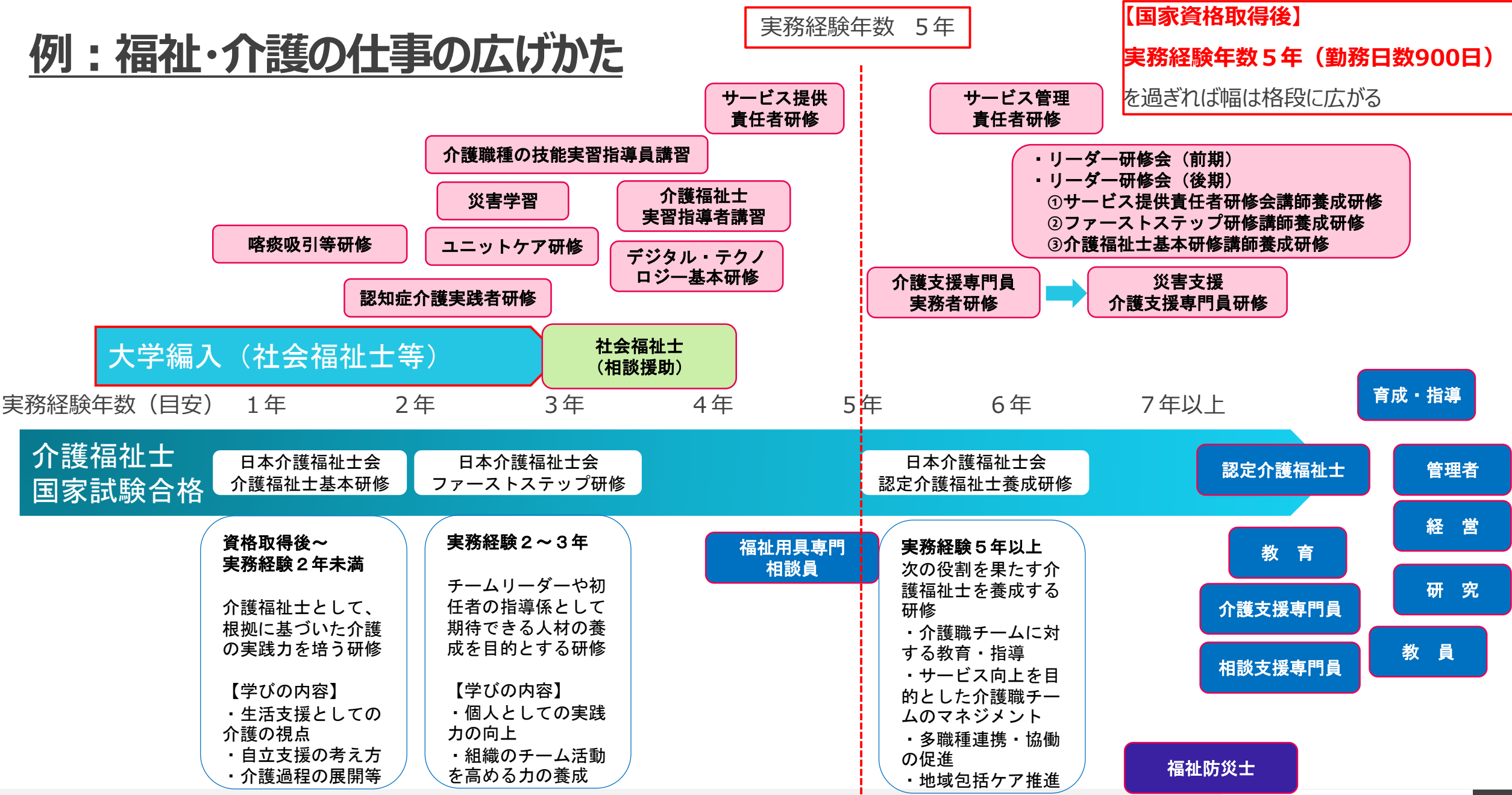
【進路選択（個人的視野）】

- 進路選択は吟味して行う
自分の意思、家族との相談、将来像・・・を考えてみる
- 就職、進学、編入など、目標を具体的に
 - ①大学入学・編入、進学を検討している場合は、保護者との相談
 - ②就職後のキャリアアップを考えている者は情報収集と計画と相談
 - ③目指す分野の明確化
- 目先だけではない、将来も含めた短期～中長期プランを作成する
- 情報収集の方法
- 担任教員、進路指導との関連

【進路選択（客観的視野）】

- ・ 人口構造・動態・社会情勢からの検討
- ・ 社会の動向からの検討
- ・ 希望する職種に求められる資質・情勢からの検討
- ・ 就職先を取り巻く動きからの検討
- ・ その他

例：福祉・介護の仕事の広げかた



北海道介護福祉学校からの大学編入と本校卒業生の進路

編入先名称	編入年	目標資格	メリット	実績	本校卒後生の主な進路
北海道医療大学	3年次	社会福祉士	- 指定枠あり（在学中の成績、学校長推薦） 2年で卒業可能、医療的ケア実地研修終了可能 3年以上在籍必要だが、高校教員（福祉）取得可能	あり	- 大学教職員 - 専門学校専任教員 - 地方公務員 - 社会福祉施設職員
北翔大学	2年次	社会福祉士	指定枠あり（在学中の成績、学校長推薦）	あり	社会福祉施設職員
北星学園大学	2年次	社会福祉士		あり	- 大学教職員 - 専門学校専任教員 - 地方公務員
星槎道都大学	2年次	社会福祉士	学費1年分免除、本校在学中から一部単位取得可能		
札幌学院大学	2年次	社会福祉士			
名寄市立大学	2年次	社会福祉士			
旭川市立大学	2年次	社会福祉士		あり	社会福祉施設職員
青森大学	2年次	社会福祉士			
東北福祉大学	2年次	社会福祉士	通信制あり。スクーリングは道内で実施	あり	社会福祉施設職員
日本社会事業大学	2年次	社会福祉士		あり	- 東京都庁職員 - 社会福祉施設職員
看護専門学校	1年次	看護師	- 社会人枠入学扱い - 単位認定がある	あり	医療機関職員

公立の介護福祉士養成校だからできること

北海道介護福祉学校からの大学編入（進路）等のメリットまとめ

○社会福祉系大学では

- ①介護福祉士と社会福祉士の同時取得はできない。
- ②社会福祉士と精神保健福祉士の取得は可能。
- ③大学にはそれぞれ強みはあるが、高校卒業段階では領域（職業）イメージがつきにくい。

○本校から大学編入するメリット

- ①国家資格（介護福祉士）を有して入学できる。
- ②これまでの学習、特に実習体験があるため専門領域選択しやすい。
- ③大学での相談援助実習に余裕を持って臨むことができる。
- ④介護福祉士修学資金を活用すれば、実質的経済負担は編入後の学費負担のみ。
- ⑤介護福祉学科を有する大学に編入すれば、医療的ケアの实地研修を修了できる。
- ⑥看護系に編入する場合、社会人枠扱いとなるが本校での単位が一部認定される。

※近年、本校卒の大学等編入者の社会福祉士国家試験、看護師国家試験合格率は100%

具体的な取り組み方法の一例

- 個人ごとのスケジュールを作る
- 試験（就職試験・大学入試・国家試験）の取り組み
- 進学・編入を検討している者は、それに向かった準備（資料請求、オープンキャンパス参加、入学願書取り寄せ、手続き、試験対策）を実施
- 学校でのスケジュールだけでなく、個人・家族の予定も視野に入れる
- 終了した科目も試験の範囲。学習をバランスよく
- 春休みの過ごし方を工夫（資料整理、不得意科目の克服、基礎学力の向上、新聞等による情勢の把握、短期～中長期プランの作成等）

介護学生と栗高生の皆さんへ：誰にでも訪れるチャンス

様々なチャンスは誰にでも訪れる。しかし。それに気づくか気づかないか、更にはその場面で力を発揮できるか否かはその人次第。だから、

- ・ 自分の目標や目的を明確にしておく
- ・ 日ごろからの準備を怠らない。特に生活習慣
- ・ 目の前のことに取り組み、少し先を俯瞰する
- ・ 関連する領域や他の領域のことを考えてみる
- ・ 他者の話を聞く

などが大切と思う