

■■■受験対策ミニ講座 18号 2019■■■

一段と厳しい寒さが続きますが、木々は芽吹き準備をしています。日も少しずつ長くなって、立春も間近です。暖かい春をイメージしながら、もうひと頑張り！！

今回のコラムは、「当日の持ち物・必勝アイテム」です。

【問題 18 27回 128】

移動の介護に関して適切なものを2つ選べ。

- 1 全盲の人への移動介助で階段を下るときは、介助者が先に一段下がる。
- 2 片麻痺がある人の車いすへの移乗では、車いすを患側の位置に置く。
- 3 平地での杖を使用した3点歩行は、杖、患側の足、健側の足の順に動かすように助言する。
- 4 片麻痺がある人が杖歩行で階段を上るとき、杖の次に患側の足を出すように助言する。
- 5 車いすで段差を下るときは、前向きで降ろす。

正解と解説は最後に記載しています。

■Plus Column

【揃えておくべき当日セット】

試験会場までの公共交通機関の確認はしましたか？会場に到着してからは、携帯電話等の通信機器の使用は禁止されています。使用することはもちろん、身につけているだけでも試験が無効となる場合があるので、電源を切り、ポケットではなく必ずかばん等にしまいましょう。

『受験の手引』では、マークシートを塗るのは「HBの鉛筆」と指定されています。数本は用意しておきましょう。小さな鉛筆削りがあると安心ですがマークシートを汚さないよう、削りカスを入れる小さな袋なども必要です。

消しゴムは、ころがってなくさないように大きめのものが良いと思います。(もしなくしてしまったら、試験官に声をかけましょう)

マークシートのずれ防止用の定規などは、カンニング防止のため許可を得る必要があるそうです。長めの鉛筆をあてて確認するのもひとつの方法です。

腕時計は必須です。置き時計等は「音がして気が散る」という周囲の人からの苦情のために使えなかったという話があります。

ひざ掛けなどの寒さ対策は必要ですが、暖房が効きすぎることもあるので調節のできる服装にしましょう。長時間、座り続けるので小さな座布団を持っていった人もいます。

ハンカチ、ティッシュはポケットに。のど飴・使い捨てカイロ・マスクと共に、「突然の腹痛などに備えて飲みなれた常備薬をかばんの中に入れておくと良い」とは、昨年合格した先輩からのアドバイスです。

水分は必要ですが、コーヒーやお茶の利尿作用に注意しましょう。会場のトイレは限られた数しかなく、長蛇の列になるかもしれません。また、会場と周辺の自動販売機は売り切れてしまうこともあるので、ペットボトルなどはあらかじめ準備しましょう。水筒に温かい麦茶などを用意しておくとうれしいですね。

会場付近に飲食店はないことが多く、もしあったとしても混んでいることが予想されるため、昼食は持参することをお勧めします。満腹になり午後から眠くなっては元も子もありません。昼食は食べなれたもの、軽いものですませるのが無難です。疲れが出てくる時のために、栄養剤などの“スペシャルドリンク”を用意する人もいます。集中を保つには、チョコレートなど糖分の高いものも良いといわれます。

昼休みは1時間30分ありますが、知り合いとおしゃべりなどは終わってからにして、愛用した問題集、参考書などを“パラパラ見”しましょう。これが案外、効果があったという声はたくさん聞いています。

4時間にわたって集中して取り組む試験は、かなり疲れます。最後の最後は体力勝負。

みなさま、どうか体調を整え、万全の準備をして臨んで下さい。

■Back Number・・・・・・・・

過去のバックナンバーはこちら→http://www.aigo.or.jp/yoseijo/?page_id=2686

【問題 18 27 回 128 正解と解説】

- 1 ○
- 2 ×正しくは、車いすは健側に置く。
- 3 ○
- 4 ×正しくは、杖歩行で階段を上るときは、杖と健側でバランスをとったうえで患側を引き上げる。
- 5 ×正しくは、車いすで段差を下るときに前向きでは乗っている人が前のめりになるので、後ろ向きに降ろす。

※掲載内容の転載・再配布はご遠慮ください。

※メール内容に対する個別の対応は行っておりません。

※問い合わせ等については社会福祉士養成所ホームページより行えます。

〒105-0013 東京都港区浜松町 2-7-19KDX 浜松町ビル 6F

Copyright2016 YoseijoNewsplus