



薬進会 学びの基本

1 時間を大切にしよう。

時間に追われている状態だと、目の前のことを処理するだけで精一杯になりクオリティは上がりません。時間にコントロールされたらもったいない、時間をコントロールしよう。まずは、早起き早寝。

2 “いつからやる”と“いつまでに終わる”

勉強は初めが肝心ですが、終わりも同じくらい肝心です。勉強するなら結果を出したい。自然消滅的に終わるのではなく、どこからどこまで終わったのか、きちんと線を引けるようになるろう。

3 締め切りをつくろう。

試験日は決まっています。「これをやるには、どのくらいの時間が必要なのか？」を考えて、自分の締め切りをつくろう。時間軸がくっきり見えれば、自分で考え、行動に移しやすくなります。

4 勉強の足跡を残そう。

勉強した内容・項目をリスト化し、管理しよう。そのリストが一ヶ月後、三ヶ月後、半年後に復習すべき内容・項目になり、自分を助けてくれる「道しるべ」となるはずですよ。

5 患者さんを見る。

覚える。計算する。勉強する。何のために？点数取るため？国試に受かるため？それだけ・・・
“この先に患者さんがいる”こう考えたら、どうすべきか自ずとみえてきます。

6 簡単は楽勝ではない。

簡単な範囲・内容こそ慎重に取り組みましょう。“簡単＝楽”、“簡単＝意味がない”とバカにしていると、大事なところで足をすくわれます。元々、複雑だったものをだれかが、技術と工夫と知恵を使って整えた結果が簡単なのです。初めから簡単だったわけではないのです。

7 数字のプロになろう。

数字で計れないことはたくさんありますが、数字でわかることもたくさんあります。薬剤師は、情報共有するために数字を使うことが多いので、数字のプロになろう。

8 “新しく知る”を毎日生み出す。

一日ひとつでもいいので“新しい”を発見しよう。日々、新しいを見つけることでスキル・感性が磨かれています。

9 改善を意識する。

行き詰まったときは、“何をするべきか”ではなく、“何をしないか”を考えてみよう。

10 いっぱい遊び、いっぱい学ぼう。

休憩上手・休み上手になろう。休むのと怠けるのは違います。クオリティを上げるための休憩や休みは計画的にとりましょう。休み上手は、勉強上手。

