

Take Free



2019  
Autumn

# ISHIYAKU PRESS



Nihon College of Health Care Services

ISHIYAKU has great access to Shinjuku and Shibuya. You can spend your campus life in Koenji, where girls love "cute" "fashionable" and "fun" life. Enjoy whole time of studying at school and free time after school. Study, part time job, develop oneself, housework, childcare... Every day of the girl is busy. Even in such busy days, ISHIYAKU can be changed to a fulfilling day! School life is not just study. In ISHIYAKU, you can enjoy the time of your free time after school!



特集

勉強効率アップ法を伝授!

## その勉強方法あってる??

Study



その勉強方法合ってる?  
タイプ別診断!



イシヤクの在校生に聞く!  
勉強のコツ



Let's ENJOY!



Ishiyaku Study!

インスタ映えSPOT

@Ailnoir @壱参伍

OPEN CAMPUS

イシヤク在校生・卒業生の学びが  
聞けちゃうスペシャルイベント開催!





# STUDY

Let's enjoy whole time of studying at school and free time after school. Study, part time job, develop oneself, housework, childcare...

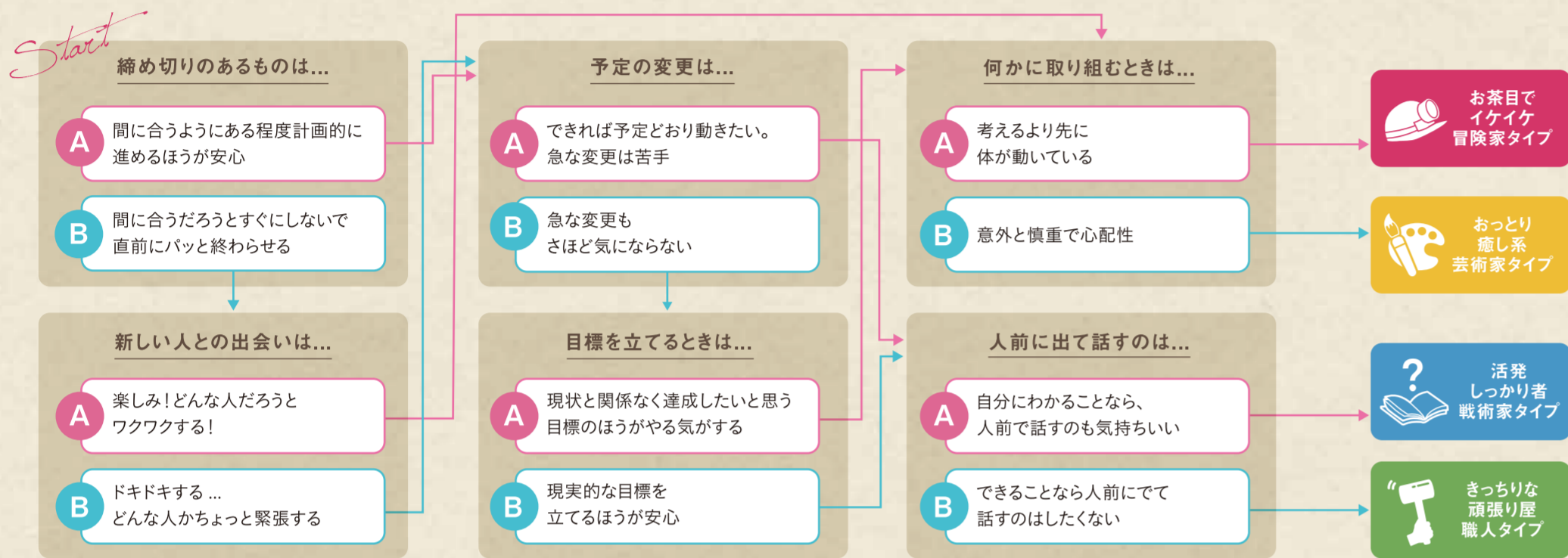
自分に合った勉強スタイルが知りたい!

# 勉強効率アップ法

その勉強方法あってる?

## タイプ別診断

下の質問に順番に答えて自分のタイプがわかる! 自分に合った勉強スタイルをチェックしよう!



### お茶目でイケイケ冒険家タイプ

細かく計画するより大まかな計画を立てて実行するのが◎

#### 冒険家タイプの勉強落とし穴

集中するとすぐ飽きるのも早く、勉強の仕方にも波があるため、親や先生から「まじめにやっていない」と誤解されがち。怒られるうちに「自分は勉強ができない」と思い込む人も。今から説明する「冒険家タイプに向く勉強法」を、親や先生にも伝えてわかってもらえると、これまでより勉強が楽しくなるかもしれない。

#### 冒険家タイプの勉強法

波にのっているときに大きく進めるのが性に合うので、毎日のスケジュールを細かく立てて勉強するより、「1週間どこまでやる」と大まかな計画で進めたほうがやりやすい。宿題も出されたときにすぐやり、ぎりぎりに一気にやるほうが、本人は調子がいい。机でじっと勉強するのは苦手で、静かな勉強部屋より、リビングやカフェのように人の気配があるくらいの場所のほうが、案外、勉強しやすい。

#### 冒険家タイプのオススメの参考書

冒険家タイプと同じく、カラーで絵や図が多いものや、ポイントや結論が短い文でパッと示されているものが好き。厚めの1冊をくり返しやるより、薄いのを何冊もやるほうが飽きない。

### おっとり癒し系芸術家タイプ

意識的に休憩を取り入れて、集中力UP!

#### 芸術家タイプの勉強落とし穴

何時間も勉強したはずが、実際はポーツと考えることばかりする状況になりがち。心配性なところもあり、勉強はのっている日にガツとやるほうが合うけれど、「試験勉強が間に合わないかも」など余裕がなくなると、不安から空回りしやすくなる。

#### 芸術家タイプの勉強法

「何時に休憩」「この問題を終えたら休憩」と意識的に休憩を取ると、集中し直して勉強できる。スマホでタイマーを設定するのも有効。区切りのいいところで、勉強部屋からリビングやカフェに移ってまた勉強するなど、場所を変えて集中を取り戻すのも一つの手段。「1週間どこまでやる」と大まかな計画のほうが勉強しやすいが、試験範囲や宿題はぎりぎりではなく、早めに終わらせる計画にしたいほうが、安心して集中できる。

#### 芸術家タイプのオススメの参考書

冒険家タイプと同じく、カラーで絵や図が多いものや、ポイントや結論が短い文でパッと示されているものが好き。厚めの1冊をやるより、薄いのを何冊もやるほうが飽きない。

### 活発しっかり者戦術家タイプ

コツコツ計画を立てて、静かな場所でするのが◎

#### 戦術家タイプの勉強落とし穴

計画的に進めるのが基本、得意だけと、勉強から遊びまで興味の幅も広いので、いろいろな誘惑に流されて毎日を何となく過ごすこと、勉強はおそろそかに。試験前に慌てても、短期集中の巻き返しはそんなに得意じゃない。

#### 戦術家タイプの勉強法

「いつまでにどこまでやるか」「そのためにどの日に何をやるか」と日々の計画を立て、「何時から何時まで勉強する」と基本の時間も決めて、規則正しく勉強したほうが気持ちのりやすい。計画は「途中で変更してもいい」と思うくらいの余裕をもとう。勉強する場所は、集中できる静かなところに向く。勉強場所を変えて集中を取り戻すようになったら、気分転換を兼ねて、家から図書館に行くなど、場所を変えるのも有効だ。

#### 戦術家タイプのオススメの参考書

参考書は、説明がしっかりしたものや、学習内容に漏れがないものが好き。絵や図が多い参考書も嫌ではないけれど「これだけで十分?」と不安になりやすい。

### きっちり頑張り屋職人タイプ

力をどこに入れるか考えながら計画を立てて進めるのがベスト!

#### 職人タイプの勉強落とし穴

コツコツ頑張る才能はバツグンなのだけど、「何を大事にして何を後回しにするか」の取捨選択がやや苦手。勉強範囲が広がるほど、すべてを頑張ろうとして、「無理」や「無駄」のある勉強をしてしまいがち。

#### 職人タイプの勉強法

いつまでに何をやるか、それを毎日どんなスケジュールで達成するかちゃんと計画し、コツコツと勉強するのが向いている。計画を立てるときに、どこに力を入れるか「優先順位」「メリハリ」もよく考えると、自分の頑張りも今まで以上に成果につながるかも。勉強する場所は、静かで落ち着いたところがやりやすいが、通学時の電車やバスの中などでも集中できる。

#### 職人タイプのオススメの参考書

説明がしっかりとしたものや、学習内容に漏れがないものが好き。そうした1冊をみっちりやっで、「よく理解した」「問題にまずかなくなかった」と思えるほど、自信になる。

出典元: #高校生う スタディサプリ進路

イシヤクの在校生に聞いてみた!

## オススメの勉強法

みんなはどんな勉強してるんだろう? 勉強について在校生にききました!

### STUDY Q1 モチベーションアップ方法は?



テスト後の楽しい予定を想像して頑張る! 勉強が終わったらお菓子を食べられる、遊べるなど楽しいことが待っているとって勉強する!

(視能訓練士学科1部2年 関さん)

まとめ

テスト後の楽しい予定をモチベに友達と頑張る!



「テスト後の楽しいことを考える」「再試には絶対ならない!」という2つの強い気持ちが大事!

再試にはなりたくない!という強い気持ち...! 再試になった時のことを考えてやる。テスト終わった後の楽しい予定や、美味しいものを食べることをモチベに頑張る!

(歯科衛生士学科1部2年 関さん)

### STUDY Q2 どこで勉強してる?

学校や図書館の自習室など 一人で静かなところで勉強しています。家ではやりません!

最寄りのカフェ 周りで見られる意識があると、集中できます

バイト先のカラオケで。バイトが無い日に貸しているBOXで勉強しています。



マクドナルドやファミレス ややることも多い!



一人暮らしなので家! たまにカフェやドトール

### STUDY Q3 実際にしている勉強の工夫は?



声に出して読み上げながらノートに青いペンで殴り書き!

古川さん 視能訓練士学科1部

パソコンを使ってまとめて、それをスマホに送って電車ですら確認しています

茂木さん 視能訓練士学科1部

教科書より自分でまとめ直したノート派!

携帯電源OFF! さらに別の部屋に置いて見れないところにしよう!



#赤シート

大事なところをオレンジペンで書いて赤シートで消して覚える!



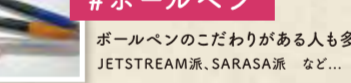
#眠気防止ドリンク

エナジードリンク、コーヒーなどカフェイン摂取で勉強がんばる!



#チョコレート

チョコで集中力アップ!



#ボールペン

ボールペンのこだわりがある人も多い! JETSTREAM、SARASA など...

### STUDY Q4 集中力アップの方法は?

長時間同じ教科をやらない! 眠くなったらすぐ寝ることも大事!

やる気がない時はやらない! 今できなくなってしまった時に短時間で叩き込む!

部屋の電気をつけずにスタンドライトのみで勉強する

一人で静かなところで勉強する! 音があると集中できなくて無理!

#### 勉強のゴールデンタイムはいつ?

1日の中で、朝の起床後の約3時間は、脳が最も効率よく働くゴールデンタイム! 前日の記憶が睡眠中に整理され、朝の脳はクリアな状態になっています。思考力や集中力を発揮しやすく、勉強が最もはかどる時間帯とも言えるでしょう。

プロに聞いてみた

## 勉強に効く! イシヤク式ストレッチ

歯科衛生士が教える「噛んで脳の活性化!」



ポイントはこめかみと咬筋(奥歯を食いしばったときに硬くなる場所)を動かすこと。強めにかむことで血流がよくなり脳が活性化して記憶力UP! 前歯で噛むのではなく、奥歯で噛むこと。

#### POINT

よくかむことで脳の活性化だけでなく、眠気防止、むし歯予防、ボケ防止にもなります。固めのガムやハードグミなどを噛みながら勉強すると◎。朝食も良く噛んで食べるものが多いですね! とえば、根菜を使っているような和食や、パンなどは噛むよりもベールやフランスパンがベスト!

指導: 歯科衛生士学科 諸星律子先生

## 視能訓練士が教える「目薬のさし方間違っていない?」

こんな人間違ってますよ! / 目薬は目に2~3滴、たくさん入ったほうが効果が高い? 目薬の後には目パチパチ! / 目薬のときに苦い味がする



- 1 目薬をする前に手を洗う
- 2 ボトルの先を目やまっぴげに触れないようにする
- 3 下まぶたを少し下げた状態であかんべーの目にして、ポケットに1滴たらし
- 4 すぐに目を瞑って目薬を1分程度抑える

#### POINT

点眼後目薬を1分程度抑えることで、目薬が鼻から喉に流れ出るのをストップさせます。成分が目に入りやすくなり、効果(効き目)UP上を向いていなくても大丈夫!

指導: 視能訓練士学科 吉田絵美先生

## イシヤクの取り組み

### 1 コマシラバス

これから受ける授業で学ぶ内容や進め方を記載した、いわば授業の計画書です。「何のために」「何を」「どのようにして」学ぶのか知ることで、到達目標が明確化され、より授業に集中することができます。

#### 授業開始前

授業のポイントを「コマシラバス」で確認

授業の初めポイントが記載されているコマシラバスが配られます。その日の授業の内容が一目わかります。



#### 授業

コマシラバスに沿った授業内容

到達目標が事前に分かっていることで、重要なポイント聞き逃すことなく授業を受けることができます。



#### 在校生VOICE

毎日の授業が国家試験対策につながります イシヤクにはコマシラバスと小テストでコツコツ勉強ができるシステムがあることを知り、今まではできなかった学習ができることに魅力を感じ入学を決めました。



#### 在校生VOICE

各授業での「分かった!」「出来た!」を大切にしたい コマシラバスにその授業で「何をやるのか?」そして「到達目標」をシンプルに明確に表記するよう心がけています。そうすることで授業の理解が深まります。

### 2 プライベートレッスン 視能訓練士学科限定

9:00~14:30 I部授業 14:40~17:50 授業後・前 プライベートレッスン

18:00~21:10 II部授業



#### 在校生VOICE

実習の復習や、検査の練習でスキルアップができる! 授業でわからなかったことを個別で丁寧に教えてもらったり、授業で習ったことと違う視点や考え方を教えてもらえるので授業の理解が深まります。

### 3 メディア授業

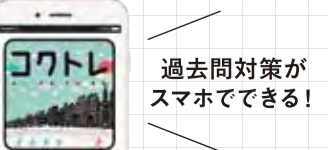
いつでもどこでもスマホで学習ができる

一部の講義がオンライン化しているのでスマホやパソコンで授業を受けることができます。何度もくり返し、ライフスタイルに合わせて学びを進められます。



### 4 e-ラーニング

スマートフォンやパソコンなどのインターネット環境を利用して、国家試験対策の勉強ができます。



過去問対策がスマホでできる!

高円寺のフォトジェニックなお店をご紹介します

# インスタ映え Spot

Photo Spot

Cafe

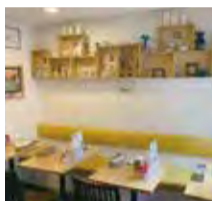
イシャクがある高円寺には  
インスタ映えるスポットがたくさん♪  
放課後に立ち寄るとEnjoyLifeを送れること間違いなし♡

## 01 @Ailnoir

テレビや雑誌で多数取り上げられ、SNSでも人気の「白いふわふわオムライス」が食べられるお店です！オーガニックカフェレストランなので、野菜も契約農家から直送仕入れてます。体にやさしくてとても美味しいメニューが沢山ありますよ♪



Drink  
生絞り酵素ジュース  
16種類からチョイス！  
美肌にも◎



ふわふわ淡雪たまごで包まれた不思議なオムライス！  
SNSでも大人気の看板メニュー♡



point  
日替わりの  
プレートランチ等も  
人気！

**Ailnoir** アイノール  
東京都杉並区高円寺南2-37-13 ハイム山川 1F  
Instagram @ailnoir\_koenji  
イシャクから徒歩5分  
ランチ:11:30-L.O.14:30  
ディナー:18:00-L.O.20:30  
定休日:毎週水曜日と毎月第2・第4木曜日  
(毎週火曜日はランチタイムのみ営業)

## 02 @壹参伍

SNSで話題の「マシュマロトースト」が食べられるお店です！甘いもの好きにはたまらない美味しさです♪カフェなのでコーヒーもとても美味しく、目の前で淹れてくれますよ。靴を脱いで2階に上がると、一部畳敷きのスペースもあるのでゆっくり過ごしたい方にもオススメです



SNSで話題のマシュマロトースト！  
サクふわの食感がたまりません♡

**壹参伍** いちさんご  
東京都杉並区高円寺南3-44-13  
Instagram @135\_koenji  
イシャクから徒歩5分  
7:30-19:00  
定休日:不定休

イシャクの学生限定！  
イシャクの学生なら  
学生証提示で  
全てのドリンク  
100円オフ！  
Coffee time!

中面の先パイの学びも直接聞けちゃう！

## 11月のオープンキャンパスは...在校生や卒業生と話せるイベント開催！

SPECIAL EVENT  
11/16(土)  
AM 10:00-12:00  
PM 14:00-16:00

高2のためのスペシャルイベント  
**在校生と話そう！**  
イシャクの在校生と座談会！  
聞いてみたいことをなんでも聞いてください。

Happy

この学校に入学した理由は何？  
学校を決めるまで何校くらい見学しましたか？など  
いろいろお答えします！

SPECIAL EVENT  
11/23(土)  
AM 10:00-12:00

卒業生に話を聞いて働いてる自分をイメージしよう  
**卒業生と話そう！**  
現役で活動中の卒業生が仕事のこと、学校生活、実習、  
就職活動など皆さんの質問・疑問にお答えします。

なんでもお答えします！  
お気軽にご参加ください  
お待ちしております！

歯科衛生士 佐藤さん  
歯科衛生士学科 2019年 3月卒業

視能訓練士 荒井さん  
視能訓練士学科 2018年 3月卒業

医療事務 阿部さん  
医療事務学科 2016年 3月卒業

## OPEN CAMPUS

毎週定期的で開催しており、  
初めて参加する人や、学校のことを  
もっと知りたい人にオススメです！

### 体験授業

AM 10:00-12:00 (受付9:30~)  
PM 14:00-16:00 (受付13:30~)

当日の流れ 学校説明 ▶ 体験 ▶ 学科説明 ▶ 校舎見学 ▶ 個別相談

check point

- 学校・学科の特徴
- カリキュラム
- 実習室見学
- 学費
- 就職 ...etc

【体験例】



## オープンキャンパス簡単お申し込み



WEBサイトから

イシャク 検索

www.ishiyaku.ac.jp



LINEから

下記をご記入の上、送信してください

- ① お名前
- ② 希望学科
- ③ 参加希望日
- ④ その他質問があれば



Nihon College of Health Care Services

## 日本医歯薬専門学校

歯科衛生士学科Ⅰ部/歯科衛生士学科Ⅱ部  
視能訓練士学科Ⅰ部/視能訓練士学科Ⅱ部/医療事務IT学科

〒166-0003 東京都杉並区高円寺南2-44-1  
TEL 03-5377-2200(代表)  
WEB www.ishiyaku.ac.jp  
Mail info@ishiyaku.ac.jp

instagram nihon\_ishiyaku  
Facebook @nihonishiyaku

QRコードを  
読み取って  
アクセス！



twitter @ishiyaku  
Youtube nihonishiyaku

詳しい開催日などは  
スマホでチェック♡

