

- ・柱、壁、窓、階段、EV、トイレ等は、ルーチン作業的に描けるようにして時間短縮
- ・これらの作図対策を毎日30分、部活の基礎練習のように反復訓練

また、計画では、計画対象の建物をいかに想像できるかが重要で、可能な限り課題用途の建物の現地見学をしておけるとよいです。実際、自分の合格年度の課題用途「保育所、児童館・子育て支援施設」は、日常的に子供の送迎や親子教室等で出入りしていたため、想像しやすかったのが勝敗を分けた一因かなと感じています。

加えて、細かい話ですが、試験時間の6時間半使い続ける設計道具選びには、それなりにこだわりたいもので、自分の場合、以下のことを意識して選択しました。

- ・シャープペンは、疲労防止のため、軽くて芯の折れにくいものを選択
- ・消しゴムは、小範囲消去を容易にするため、

ペン型を選択

6. おわりに～補足的に後押し等～

「立場が人を作る」とはよく言ったもので、資格を取得するとそれ相応に振る舞わなければという意識も働くのか、自身の成長やビジネスにもプラスに働いているのではないかと感じています。

合格に向けて努力したことは、きっと神様は見てくれています。資格取得後の自分を（ここは楽しく）想像しながら、がんばってください。最後に精神的観点で補足を述べて終えたいと思います。

- ・適度なプレッシャーは集中力を生むため望ましいが、過度なプレッシャーは負担でしかないと、精神衛生には注意。
- ・前述の反復ですが、最後は気合いと根性です。あきらめない気持ちが重要。

Dr.クマの“健康のヒント”

均一化する世界と病気



グローバル化がどんどん進んでいる。地球温暖化は英語でグローバル・ウォーミングと言うが、これもある種のグローバル化である。世界はどんどん小さくなっており、人や物の行き来が増えるにつれ、各地にひっそり生息していた動植物や微生物も世界に広まってくるのは当然だ。外来種だと意識されずすっかり我々の意識に溶け込んだものも多い。子供の頃、悪漢と呼んでよく釣った思い出があるアメリカザリガニが外来種と知ったのは随分後のことだし、ウシガエルだって外来種だ。よく考えれば稲だってそう。身近なところでは、花粉症の原因になるブタクサやカモガヤも外来種であり、少なくない人達

を悩ませている。数年前の国内で感染したデング熱の発生には驚いた。医師もさまざまな病気の知識を持ち、診断・治療することが求められている。今回のヒアリ騒動についても同様だ。医師の間でもどのような治療を行うべきか、勉強と話し合いは行っており、患者さんが受診されれば対応できる体制にある。もし噛まれたとしてもあわてず、安静に様子を見ること。息苦しい、めまい、動悸などの症状が出ることがまれにあり、この場合にはアナフィラキシーの可能性があるのですぐに病院へ行くことが必要だ。しかし、住みにくい世界になってきたものだ。

(北里大学医学部 教授 熊谷 雄治)