

SRノート 2026年合格目標 山下クラス

山下の部屋 学習アドバイス第4回 水道橋 2025・12・24

1.受験アドバイス

12月になりだいぶ寒くなり、合格講座は雇用保険に入りました。中上級クラスは、労働安全衛生法を実施しており、昨日（12月14日）クラスの人数が少し増えました。

いよいよ本格的な講義に入ります。山下クラスの作戦は、択一7割作戦です。

1に過去問、2に過去問です。過去問を検証すると不思議なことが見えてきます。難解な箇所だから試験に出るのかといえばそうでもなく、答えになった問題（点数問題）は意外と簡単です。過去問を繰り返し解くことで、必ず学習の効果が上がります。

忘年会等の行事が多い月ですが、毎回お話ししている「やるべき作業」を着実に進めてください。作業→各科目の目次を利用して、数字・用語をまとめましょう。

読んだら覚え⇒忘れ⇒また覚える。この繰り返しが必要です。とにかく頭に刷り込むことが大切です。現段階では細かい数字等の暗記は不要ですが、用語等は記憶に定着させなければなりません。法文の構図と全体の仕組みが理解できれば、かなり学習が進んでいきます。とにかく繰り返し学習です。テープ等を繰り返し耳のなかに「山下」の声を染み込ませてください（いやだと思うくらい・・（笑））

■初学者

勉強の進み具合はいかがですか？ようやく山下クラスの雰囲気にも慣れた頃だと思います。私の講義は冗談、雑談がポイントです。勉強はマラソンなので、最初から全力では苦しくなります。当初の目標が見えなくなることもあると思います。

縁があってクラスに参加していただいた皆さんと一緒に、試験日まで戦い、合格という2文字を勝ち取りたいので最後までついてきてください。

■再受講生

試験発表後の気持ちの切り替えは終わったと思います。9月は試験の検証。10月は年金を学習しました。11月は労基法に進み、年内は労働安全衛生法です。

12月に入りました。いよいよ、勉強のエンジンを切り替えましょう。昨年の知識を無駄にしてはいけません。まずは講義を聴きましょう。次に過去問は解くから読むに変えてください。過去問を読み込むのです。特に、誤りの問題を中心に読み込んでください。昨年まで気が付かなかった問題の仕組みが理解できるはずです。

■通信生

毎年全国の通信生が私の講義を聞いています。青森、長野県、大阪、京都、鳥取、香川。皆さんと一緒に受講しています。共に戦いましょう。

■モチベーション

私が知識以外で皆さんを応援できるのはやる気です。この「やる気」ですが、1人ではなかなか維持することが難しい。人間の気持ちには山や谷があります。勉強しないといけないと分かっていても、思うように進まないときもあります。

モチベーションとは動機付けのことです。私も最近階段を上ると動悸と息切れがしてきますが、息が切れてはなりません。勉強の階段をしっかりと登りましょう。

学習意欲 → 長丁場 → モチベーション → 維持

- ① 長丁場
- ② 不安
- ③ モチベーション
- ④ 悩んだら

マラソンと同じ。誰もが同じ。

自分をコントロールしなければなりません。原点に戻りましょう。

■モチベーションを維持

受験はマラソン。ハイペースで飛ばし続けると、途中で息切れしてしまいます。マラソンには、有能なコーチ（山下？）が必要です。

①不安・・・不安のない受験生などこの世にいない

受験生に「不安」はつきものです。「ここが出たらどうしよう」「ここも大事！」「あそこも大事！」と受験生は焦りと不安でいっぱいになります。一生懸命勉強することが不安解消の特効薬です。合格は勉強の後から付いてきます。

②スランプ・・・まだ早い時期ですが、スランプはいつか必ず来ます。「やらなければならぬのはわかっているんだけど。」「今日は何だかやる気が起きない。」山あり谷ありの時期はあります。ガス抜きも必要ですが、毎日がガス抜きでは困ります（笑）。

③モチベーションを維持・・・通学の方は生講義に参加。通信では時間曜日を決めてリズムを作る。毎日「合格するぞ！合格するぞ！」と寝るときに呪文のように繰り返し唱えましょう。受験勉強を始めたばかりのころは、1週間の内1日は自由日を設けてください。長期の受験勉強は神経をすり減らします。1日休んで気分をリフレッシュしましょう。

開講当初は誰もがやる気満々。しかし悲しいかな回を経るごとに少しづつ受講生が消えていきます。せっかく始めた勉強なので、この1年間大いに頑張りましょう。

★数字等で理解をする今の日本。

毎回の授業の初めに人口や高齢者等の話を継続しています。下記は今までの内容のまとめです。厚生労働白書等を引用しています。

1 日本の人口 2025年（令和7年）6月1日現在（確定値）総務省統計局引用

○総人口 1億2337万1千人で、前年同月に比べ減少 ▲60万9千人（▲0.49%）

山下のコメント・・・人口が減少しています。

・15歳未満人口は359万7千人で、前年同月に比べ減少▲35万5千人（▲2.55%）
山下のコメント・・・少子化が進んでいます。

・15～64歳人口は7356万9千人で、前年同月に比べ減少▲20万2千人（▲0.27%）

・65歳以上人口は3620万4千人で、前年同月に比べ減少 ▲5万2千人（▲0.14%）

うち75歳以上人口は 2111万5千人で、前年同月に比べ増加55万人（2.67%）

山下のコメント・・・75歳以上の方が2000万人ですよ。

＜日本人人口＞1億1963万6千人で、前年同月に比べ減少 ▲94万人（▲0.78%）

＜外国人人口＞373万5千人で、前年同月に比べ増加 33万1千人（9.73%）

【2025年（令和7年）11月1日現在（概算値）】総人口→1億2319万人で、前年同月に比べ減少した。 ▲59万人

2 高齢化率 令和7年版の高齢社会白書（内閣府）から引用。

令和6年10月現在の高齢化率は「29.3%」です。令和52年には2.6人に1人が65歳以上となりました。

・「65～74歳人口」は1,547万人、総人口に占める割合は12.5%。「75歳以上人口」は2,078万人、総人口に占める割合は16.8%で、65～74歳人口を上回っています。

・令和52（2070）年には、2.6人に1人が65歳以上、約4人に1人が75歳以上です。

山下のコメント・・・健康上の問題で日常生活に制限のない期間（健康寿命）は、と調べてみると、令和4年時点で男性が72.57年、女性が75.45年です。令和元年と4年を比較するとほぼ横ばいとなっています。

【試験対策】

・65歳以上の就業者数及び就業率は上昇している。

・65歳以上の就業者数は21年連続で前年を上回っている。

・就業率は10年前の平成26年と比較して65～69歳で13.5ポイント、70～74歳で11.1ポイント、75歳以上で3.9ポイントそれぞれ伸びている。

山下のコメント・・・本格的な70歳までの雇用が始まります。

・65歳以上の一人暮らしの者は男女ともに増加。

- ・昭和 55 年には 65 歳以上の男女それぞれの人口に占める一人暮らしの者の割合は男性 4.3%、女性 11.2% です。令和 2 年には男性 15.0%、女性 22.1% となりました。今後は、令和 32 年には男性 26.1%、女性 29.3% となると見込まれています。

★仕事をする理由

- ・「収入のため」が最も多い。全体で見ると、「収入のため」と回答した割合が 5 割以上で最も高く、次いで、「働くのは体によいから、老化を防ぐから」、「自分の知識・能力を生かせるから」と回答した割合が高い。なお、65 歳以上について見ると、「収入のため」と回答した割合が最も高いものの、「働くのは体によいから、老化を防ぐから」と回答した割合が 3 割弱となり、全体と比較して、高くなっている。
- 山下のコメント・・・働くことで社会参加が生まれます。私自身も仕事が活力になっています。
- ・全体で見ると、「65 歳くらいまで」と回答した割合が約 2 割で最も高い一方、「働けるうちはいつまでも」と回答した割合も 2 割を超えており、「75 歳くらいまで」、「80 歳くらいまで」又は「働けるうちはいつまでも」と回答した割合を合計すると 4 割を超える。前回調査時と比較すると、「75 歳くらいまで」、「80 歳くらいまで」又は「働けるうちはいつまでも」と回答した割合は上昇しており、高齢期における就業意欲の高まりがみられる。(高齢社会白書から引用)

3 少子化 (令和 6 年版こども白書・厚生労働省引用)

- ・厚生労働省は、2024 年の国内出生数（速報値）が 72 万 988 人であると発表した。前年から 3 万 7643 人（5.0%）減少した。
- ・9 年連続で最少を更新している。速報値には日本で生まれた外国人も含まれている。2022 年の出生数は 77 万 759 人で、統計を開始した 1899 年以来、最少の数字となり、80 万人を割った。第 1 次ベビーブーム期（1947～1949 年）には約 270 万人、第 2 次ベビーブーム期（1971～1974 年）には約 210 万人であったが、その後減少を続け、子どもの数はピークの 3 分の 1 以下にまで減少した。
- 山下のコメント・・・社会の仕組みが少しづつ変わります。

4 社会保障給付費

令和 5 年度 社会保障費用統計（国立社会保障・人口問題研究所から引用）

社会保障給付費（ILO 基準）

★社会保障給付費の状況

2023 年度の社会保障給付費（ILO 基準）の総額は 135 兆 4,928 億円であり、前年度と比べ 2 兆 6,809 億円、1.9% の減少となった。対 GDP 比は 22.76% であり、前年度に比べ 1.59% ポイント減少した。人口一人当たりの社会保障給付費は 108 万 9,600 円であり、前年度に比べ 1 万 6,300 円、1.5% の減少となった。

2023 年度の社会保障給付費を「医療」、「年金」、「福祉その他」に分類して部門別にみると、「医療」が 45 兆 5,799 億円（総額に占める割合は 33.6%）、「年金」が 56 兆 3,936 億円（同 41.6%）、「福祉その他」が 33 兆 5,192 億円（同 24.7%）である。

山下のコメント・・・年金・医療は国民生活に基本です。

5 こども子育て支援加速化プラン

山下のコメント・・・2025 年 4 月からさらに充実する予定です。

- ・既定予算の最大限の活用等を行うほか、2028 年度までに徹底した歳出改革等を行い、それによって得られる公費節減の効果及び社会保険負担軽減の効果を活用する。
- ・歳出改革と賃上げによって実質的な社会保険負担軽減の効果を生じさせ、その範囲内で支援金制度を構築することにより、実質的な負担が生じないこととする。
- ・能力に応じて全世代が支えあう「全世代型社会保障」の構築に向け、将来世代も含めた全世代の安心を保障し、社会保障制度の持続可能性を高めるため、「時間軸」に沿って、今後取り組むべき課題をより具体化・深化させた「改革工程」を取りまとめ。
- ・3 つの「時間軸」で実施（①来年度（2024 年度）に実施する取組、②加速化プランの実施が完了する 2028 年度までに実施について検討する取組、③2040 年頃を見据えた、中長期的な課題に対して必要となる取組。

6 平均寿命（厚生労働省）

山下のコメント・・・数字の概要は試験対策です。

- ・2024 年の平均寿命は、女性 87.13 年、男性 81.09 年となり、前年と比較して男性は横ばい（±0.00 年）、女性は 0.01 年下回りました。国際比較では、女性は 40 年連続で世界 1 位を維持し、男性は 6 位となりました。
- ・令和 6 年簡易生命表によると、90 歳まで生存する割合：男性 25.8%、女性 50.2% となります。
- ・令和 6 年簡易生命表によると、主な年齢の平均余命は以下の通りです：
65 歳の平均余命：男性 19.47 年、女性 24.38 年
75 歳の平均余命：男性 12.08 年、女性 15.75 年
40 年前（1984 年）と比較すると、75 歳の平均余命は男性で約 3.5 年、女性で約 5.0 年伸びており、高齢期の備えの重要性がさらに高まっています。
- ・2022 年の健康寿命は：
男性：72.57 年・女性：75.45 年 → 平均寿命との差（日常生活に制限がある期間）は：
男性：8.49 年・女性：11.63 年