

介護福祉士一発合格「虎の巻」

～本試験編～

持ち物

- ・HB黒鉛筆 1ダース（1ダース＝12本）
マークがしやすいよう、芯先をやや丸めておく（2～3本でOK）
- ・HBシャープペン（緊急用） 充分芯を入れておく
- ・鉛筆削り
- ・プラスチック消しゴム2～3個
（角をやや丸めておくと、マークが消しやすいという先輩もいた）
- ・時計（携帯・スマホの付属は不可。純粹に時間を計る目的のもの）
（残り時間が分かりやすいアナログ時計がオススメの先輩もいた）
- ・ひざ掛け、ホッカイロ等の防寒グッズ（必要な人）
- ・ポケットティッシュ（必要な人）
- ・ビニール袋（使用済みティッシュや消しゴムのカス等を捨てる）
- ・マスク（必ず使い慣れたものを）
- ・除菌スプレー
- ・飲み物
- ・昼食（適度な量で）
- ・受験票
- ・無地ノート（直前復習用）、ボールペンの2点セット
- ・生理用品
- ・ハンドタオル（手汗拭き等に使用。乾いているものと濡れているもの両方あるとよいという先輩もいた）
- ・眠気覚まし（ガム、ミンティア、眠眠打破など）（必要な人）
- ・眼鏡曇り止め
- ・耳栓（試験中は使用不可。休憩中、周囲の雑音を遮断したい人）
- ・イヤホン（休憩中に音楽を聴いてリラックスしたい人）
- ・スマホモバイルバッテリー（必要な人）
- ・その他必要と感じた物

事前にやっておくとよいこと

- ・眼鏡の調整（当日試験問題の文字が見やすいように。できれば2～3ヵ月前に）

前日やること

- ・当日持ち物チェック
- ・必要であれば、明日の昼食準備（当日、会場近辺のコンビニ等を買うと行列の可能性あり。多すぎず、少なすぎず、適量を前もって把握しておく）
- ・勉強は今までやったことの総チェックだけをやる。（A4 無地ノートに書いてあることの復習等）
- ・普段通りに生活し、前日だからといって特別なことはしない。よく休むこと！

当日朝やること

- ・朝食はしっかりとる
- ・トイレはなるべく家で済ませる（会場のトイレは行列の可能性あり）
- ・復習をしたい人はやる。（自己判断で）
- ・会場へ余裕を持って行くこと。

会場でやること

9:15	試験会場入室開始
9:30	集合時間・・・・・・・・①
9:40 頃	注意事項伝達・・・・・・・・②
10:00	午前試験開始・・・・・・・・③
11:50	午前試験終了・・・・・・・・④
13:45	午後試験開始・・・・・・・・⑤
15:35	午後試験終了

- ① ●席に着いてから注意事項伝達が始まるまでは、自由時間です。
●まず机上に必要なものを並べます。試験官から「参考書等をしまってください」とアナウンスがあるまでは、無地ノート等の最終チェックをしたり、精神を統一する時間に使いましょう。
●必要な人は早めにトイレを済ませておきましょう。
●他の受験生が自分よりデキる人に見えたりもしますが全て「幻想」です！惑わされることなく、自分の海馬を信じて行動しましょう！
- ② ●この時間は、試験官の話を聞きながら、呼吸を整える時間にしましょう。少しずつ、ゆっくりと、呼吸を整えてください。
●注意事項の伝達は意外と早く終わるかもしれません。伝達後は、10 時の試験開始まで、沈黙の時間が流れます（参考書等は見ることができません）。この沈黙

の時間が意外と長く感じられたりします。これに動揺して落ち着きをなくす人もいます。

●この時間、あなたがやるべきことは『海馬を元気にし、感謝をする』ことです。今日までにあった、良かったこと、嬉しかったこと、楽しかったこと、ワクワクしたこと、感謝したことを思い出してください。「あ、ちょっぴり笑顔になってきたな」と感じたら、海馬さんに「今までありがとうね。これからもどうぞよろしくね」と感謝の言葉をプレゼントしてあげてください。

③ ●試験官が「始めてください」と合図をしたら、目を閉じて心の中で「1・2・3」と数えてください。それから問題用紙をゆっくり開いて、問題に取りかかってください。

●1問目からI軍問題（サプライズ問題）が出る可能性があります。慌てる必要はありません。大丈夫です。

●問題を読んで、全く分からないものはI軍です。問題番号の左隣りに×を書いて次に進みましょう。（もし、これかな？と思ったらマークシートにマークしておきましょう。最初の直感を活用しましょう）

●答えが曖昧な問題は、問題番号の左隣りに△を書いた上で、マークシートにマークしておきましょう。

●問題用紙1～5の選択肢の選んだ番号を○で囲んでから、マークシートにマークするようにすると、マークミスを防げます。また、何問もまとめてマークすると番号ずれのミスになりやすいので、1問ずつマークするようにしましょう。

●ペース配分に注意してください。1問に使える時間は最大1分30秒です。

ただし、実際このペースだと全68問を解くのに、102分を要し、見直し時間は8分となります。見直し時間をより確保するためには、1問を1分少々程で解く必要があります。68問を4分割すると17問になり、仮に1問1分30秒弱で解いた場合、17問で約25分となるので、時間ペースは

第1問 10:00

第17問 10:25

第34問 10:50

第51問 11:15

第68問 11:40 → 見直し10分して11:50（終了）

となります。

・見直し時間に、×や△の問題を再度考えたり、訂正をします。訂正しようかどうしても迷った場合は、訂正せずそのままの答えでよいと思います。（最初の直感を採用する）

●途中退出時間が設定されており、退出する受験者がいますが、気持ちを乱す必要はありません。自分の信じたペースで着実に進めてください。

- ④ ●昼休憩が2時間近くあるため、この時間をどう過ごすかで、午後の采配が決まります。第一に、**午前問題の答え合わせをすることは強くお勧めしません。**理由は、**気持ちを午後の試験に100%向け一発合格を勝ち取るため**です。
- まずは、しっかり水分を摂り、食事を美味しく食べて、海馬くんの労をねぎらってください。着席時間までにトイレは済ませましょう。午後は血液が胃に回り脳への酸素が少なくなるため、眠気がくることがあります。過去の先輩の中には「睡眠打破」などを午後試験前に飲んだ方もいましたが、その判断は自己決定してください。また、昼休み中に机上にうつ伏せで短時間睡眠をとった後、外で深呼吸をして午後試験に臨んだ先輩や、音楽を聞いてリラックスした先輩もいましたが、これも自分にとって最適な行動を選択して下さい。
- いずれにしても、**昼休憩の最大の目的は午後の準備**です。勉強をする場合は、予めチェックすることを決めておいてやると、気持ちが落ち着いた中でできるので良いと思います。
- ⑤ ●午前と同様の態勢で臨みましょう。参考書をしまってから開始までの時間は、海馬くんを元気にして感謝してください。**試験官が「始めてください」と合図をしたら、目を閉じて心の中で「1・2・3」と数えてください。**それから問題用紙をゆっくり開いて、問題に取りかかってください。
- 明らかに分からない問題（Ⅰ軍）は問題番号の左隣りに×を、曖昧な問題は△を付けておきましょう。
- 午後は57問で、午前より若干少ない分、1問1分30秒使っても全部で85分で終わるので、見直し時間が25分となりますが、注意すべきことが2つ。
1. 午後はほぼⅡ軍問題のため、解答に悩みすぎて時間をかけすぎないこと。
 2. 最後に総合問題の長文が4題あるため、限られた時間の中で読んで答えなければならないこと。
- この2つに注意しつつ、57問を4分割すると約14問で、1問1分30秒とすると21分なので、時間ペースは
- 第 69 問 13:45（午後開始時刻）
第 83 問 14:06
第 97 問 14:27
第 111 問 14:48
第 125 問 15:09 → 見直し26分して15:35（終了）
- 見直し時間を、総合問題の終わっていない問題に費やしたり、×や△の問題のマークをしたり、訂正をします。訂正しようかどうしても迷った場合は、訂正せずそのままの答えでよいと思います。（最初の直感を採用する）
- 途中退出時間が設定されており、退出する受験者がいますが、気持ちを乱す必要はありません。自分の信じたペースで着実に進めてください。

〈補足情報〉～コロナ禍の中で2021年1月31日に受験した先輩より～

- 会場入り口で検温や、手指消毒のため並んだ。(会場によって待ち時間は異なった)
- ソーシャルディスタンスをとるため、会場内の受験生同士の距離はとられていた。
- 試験開始後、試験官が受験生の本人確認をするのに「マスクを外して下さい」と言ってきた。(会場によって、口頭で言う場合と、カードで無言で示してくる場合などがあった)

『100の曖昧より、10の確実』

「記銘」「保持」「想起」の小さな
積み重ねが本番で物を言う。

海馬を元気に！

一発合格めざして顔晴ろう！！

てっちゃん先生☆より