

秘 介護福祉士一発合格【虎の巻】2025 受験用

『本試験前の準備・前日のこと・当日のこと』

持ち物

以下は過去先輩受験生たちが「あって助かった」物を記載しました。何を持参するかは各自自己選択・自己決定してください。

- ・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）
- ・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）
- ・腕時計（時計機能以外の機能付きは不可。純粋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（アルコール等）
- ・飲み物
- ・昼食（自分の適量を把握しておく。試験当日午後の采配を左右するので超重要）
- ・受験票
- ・A4紙（直前復習アウトプット用）、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）
- ・手袋（手がかじかんだらマークシート塗るのに時間かかる）
- ・携帯充電器（前泊する場合）
- ・常用薬（副作用で眠気等あるもの要注意！）
- ・その他必要と感じた物

事前にやっておくこと

- ・会場への交通経路実体験（本試験と同じ曜日（日曜日）、同じ時刻の電車）
- ・会場および会場周辺の下見（駅からの道、コンビニ、昼休憩場所の確認）
- ・前泊ホテル予約（満室になる前に早くおさえる！）
- ・眼鏡の調整（当日試験問題の文字が見やすいように）
- ・前日、当日の服薬どうするかを検討（副作用で眠気が出ると試験に影響大）

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で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。（A 4 紙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
- ・トイレは大便も家で済ませる（会場のトイレは行列の可能性大）。
- ・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

※以下の時間割は昨年のものです。

最新版は各自確認してください。

8:30～9:15 試験室入室

9:15 集合時間・・・・・・・・・・①

9:40 頃 注意事項伝達・・・・・・・・・・②

10:00 午前試験開始・・・・・・・・・・③

11:40 午前試験終了・・・・・・・・・・④

13:05 までに 試験室入室

13:35 午後試験開始・・・・・・・・・・⑤

15:35 午後試験終了

※外国籍で試験時間が長くなる人は、

自分の時間割を確認しておくこと！

【午前 8 科目 63 問】 100 分

- | | |
|-------------------|------|
| 1. 人間の尊厳と自立 | 2 問 |
| 2. 人間関係とコミュニケーション | 4 問 |
| 3. 社会の理解 | 12 問 |
| 4. こころとからだのしくみ | 12 問 |
| 5. 発達と老化の理解 | 8 問 |
| 6. 認知症の理解 | 10 問 |
| 7. 障害の理解 | 10 問 |
| 8. 医療的ケア | 5 問 |

【午後 5 科目 62 問】 120 分

- | | |
|-----------------|------|
| 9. 介護の基本 | 10 問 |
| 10. コミュニケーション技術 | 6 問 |
| 11. 生活支援技術 | 26 問 |
| 12. 介護過程 | 8 問 |
| 13. 総合問題 | 12 問 |

- 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、A4紙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、自分の海馬くん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『海馬くんを元気にし、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、思わず笑ってしまったこと、感謝したことを思い出してください。「ほっぺが1ミリうふっとなったな」と感じたら、海馬くん、家族、仲間に「今までありがとうね。今日もよろしくね」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ゆっくりと「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。「ペ〜ラ〜、ビックリ！」
- 1問目から1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。分からなければ直感で1つ選んで、次に進みましょう。
 - 問題を読んで、全く分からないものは1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63問を解くのに、95分を要し、見直し時間は5分しか残りません。見直し時間を確保するためには、1問1分で解くのがベストです。63問を4分割すると約16問になり、仮に1問1分15秒で解いた場合、16問で20分となるので、途中経過時刻を表すと

第1問 10:00（午前開始）

第16問 10:20（20分経過）

第32問 10:40（40分経過）

第48問 11:00（60分経過）

第63問 11:20（見直し20分間可。11:40終了）※途中退出のアナウンス有

●見直し時間中に、×や△の問題を再度考えたり、訂正をします。訂正しようかどうか迷った場合は、最初の直感を採用するとよいかもしれません。

●途中退出時間が設定されており、途中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時間一杯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やめましょう。

そして、気持ちを午後の試験に100%向け、海馬くんを休ませましょう！

●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、眠気がくることもあります。過去の先輩の中には「眠眠打破」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、昼休み中に机の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ゆっくり「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。「ペーラ～、ビックリ！」

●午前同様、1問目から1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。分からなければ直感で1つ選んで次に進みましょう。

●明らかに分からない問題（1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62問で、午前とほぼ同じ問題数ですが、時間は20分長い120分です。しかし、**最後に総合問題の長文が控えている**ので、午前同様1問1分15秒程度（できれば1分）で解き、**総合問題のために時間を貯金する**のが得策です。

●特に、以下2つは注意しましょう。

1. 午後は5科目中3科目が3軍科目のため、午前より問題が解き易くなる分、自分の力を過信し、問題をよく読まないまま安易に答えを出して、もったいない失点をしないようにすること。
2. 最後に総合問題の長文が4事例（1事例あたり3問）ある。62問中最初の50問を1問1分15秒ペースで解けば63分で終わり、総合問題1事例に8分使うと4事例が32分で終わるので、見直し時間用に25分の時間が作れる。

すると、途中経過時刻は

第 64 問 13:35（午後開始）

第 80 問 13:55（20分経過）

第 96 問 14:15（40分経過）

第 114 問 14:38（ここから総合問題8分×4事例＝32分）

第 125 問 15:10（見直し25分間可。15:35終了）※途中退出のアナウンス有

●**総合問題は、先に設問3問に目を通してから、事例文を読みましょう。**

●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△の問題を再考したり、訂正をします。**訂正しようかどうか迷った場合は、最初の直感を採用する**とよいかもしれません。

●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時間一杯まで着実に進めてください。

●午後は、昼食をとった分、血液が胃に回るため脳の酸素が不足します。あくびが出そうになったら、**酸素を脳に取り込むための生理現象ですので、遠慮せず思い切りあくびをしましょう！**

〈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（各会場で待ち時間は異なる）
- ソーシャルディスタンスのため、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）

(注)会場の規模、受験者数によって、入場時の状況は異なります。現在、新型コロナウイルスは5類に分類されていますが、どのような状況であっても「あわてず」「さわがず」「おちついて」早めに会場に到着し、会場スタッフの指示に従って行動しましょう。

『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。
常に海馬くんを喜ばせて
一発合格めざして顔晴ろう！！

てっちゃん先生☆より