

合格するための直前10ヶ条

1. 試験前日は「軽く見直し、しっかり休む」

試験前日は、新しいことに手を出さず、これまで解いた問題や間違えた箇所を軽く見直しましょう。これにより、安心感と自信が得られます。その後は、いつもより早めに寝る準備をしてください。もし緊張して寝られない場合は、目を閉じて体を横にするだけでも十分です。また、心が落ち着く音楽を聴いたり、軽くストレッチをするのも効果的です。

2. 必要な準備を「完璧に整える」

前日に必要な持ち物（受験票、筆記用具、時計、飲み物、軽食など）をリストにしてチェックし、忘れ物を防ぎましょう。試験当日の服装は、気温の変化に対応できるよう脱ぎ着しやすいものを選びます。これで余計な不安をなくし、自信を持って試験に臨めます。

3. 試験会場では「自分の世界を作る」

会場に着いたら、周りの受験生を気にせず、自分のペースを保つことが大切です。好きな参考書やノートを開いて、直前まで復習しても構いません。深呼吸をして「ここまで頑張った自分は大丈夫」と心の中で繰り返してください。

4. 問題は「全体を見渡してから解く」

試験開始直後は、焦らずに問題全体をざっと見渡し、難易度や分量を把握します。解きやすい問題から手をつけることで、効率よく得点を稼ぎましょう。「自分の得意分野で流れを作る」のがポイントです。

5. 「解ける問題」から着実に取り組む

得点につながる問題を一つひとつ確実に解いていきましょう。途中で難しい問題に遭遇しても、深追いせず、「次に進む」という冷静な判断を心がけることが大切です。

6. わからない問題は「印をつけて後回し」

解答に迷ったり時間がかかりそうな問題は、印をつけて後回しにしましょう。最後に戻ったときに新しい視点で取り組むと、解けることがあります。この判断が、時間を最大限に活用する秘訣です。

7. 緊張したら「深呼吸でリセット」

緊張は誰にでも訪れるものです。不安になったら、目を閉じて深呼吸を3回繰り返しましょう。「自分是可以する」と心の中で唱えれば、心拍数が落ち着き、集中力を取り戻せます。緊張は「本気の証拠」です。プラスに捉えましょう！

8. ミスを防ぐために「慎重に確認」

解答用紙への記入ミスや、問題文の読み間違いを防ぐため、時間配分を意識しつつ慎重に進めましょう。解き終えた後も必ず見直しを行い、「ケアレスミス」を1点でも減らしてください。

9. 休憩時間は「心と体を整える時間」

休憩時間は、次の試験に向けてリセットする大事な時間です。軽くストレッチをしたり、水を飲んでリフレッシュしましょう。周囲の会話に引き込まれず、自分だけの静かな時間を作るのがおすすめです。

10. 最後の瞬間まで「諦めない」

試験終了の合図が鳴るその瞬間まで全力を尽くしましょう。途中で思うように進まなくても、最後に得点できるチャンスが残っているかもしれません。自分の力を信じ、やり切ることが最も重要です。

応援しています！

あなたの努力は必ず実を結びます。試験当日は、自分を信じて全力で挑んでください。学心はいつでもあなたの背中を押しています。合格するのは、誰でもない「自分」です。その意志と自信で、最高の結果を掴み取りましょう！