

## 介護福祉士国家試験を受験される皆さんへ

いくつになっても試験というものは緊張するものです。普段はできていることや気づいていることが、できなくなったりわからなくなったりします。なので、試験前日までに確認しておくことと試験当日に確認すべきところを下記のとおりチェックしてみましょう。

### 試験前日までにすべきこと

- ・受験票、筆記用具の確認 HBの鉛筆は使い慣れたものを4本、消しゴムは予備も含めて2個用意しましょう。
- ・受験地の確認 最寄り駅までの移動時間。最寄駅からのアクセス
- ・万全の体調を整える。風邪ひきはもちろん、スキーやスノボで骨折などしないように。
- ・防寒用具の準備 大体の試験会場が広くて寒いです。使い捨てカイロやひざかけを用意することをお勧めします。
- ・前日は早く寝ること。一夜漬けでは身に付かないので、できていてもできていなくても悪あがきはやめて早く寝ましょう。

### 試験当日

- ・早めに起きて、しっかり朝食を摂りましょう。腹が減っては戦は出来ぬ。脳も活性化しないので、糖質の多い食事を。
- ・もう一度持ち物の確認 受験票・筆記用具・防寒具・昼食
- ・昼食は事前に用意。試験会場近くのコンビニはものすごく混んでいます。ほしいものが買えない場合もあるので、事前購入か誰かに作ってもらうのが良いでしょう。
- ・試験会場に着いたら、自分の座席を確認後、尿意はなくてもトイレに行きましょう。
- ・周りの人が一生懸命参考書を読んでも、あわてないこと。  
金八先生が言っていました「彼も人なり、我も人なり」周囲に流されては、本当の力が発揮できません。人は人。自分のペースで良いんです。
- ・マークシートの記入漏れをなくす。名前、受験番号はもちろん、わからない問題もとりあえず答えは書きましょう。5分の1で当たります。

会員一同、受験生の皆様の合格を心から願っています。

令和4年1月吉日

一般社団法人茨城県介護福祉士会

会長 森 久紀