

## 〈 試験日の 1 か月前ごろから 〉

### 1. 体調管理に配慮しよう。

試験当日は、ベストの体調で迎えたいもの。勉強しながらのうたた寝、不規則な食生活、普段食べないものを食べる、牡蠣（かき）その他の生ものなど、当たる危険性のあるものを食べる等、危険な行為は慎みましょう。風邪やインフルエンザなどの感染症を予防するためにも、なるべく外出や人ごみを避けましょう。マスクの正しい着用や手洗いも有効です。また、ケガ（特に利き手）もしないように注意しましょう。

### 2. 朝型の生活に切り替えよう。

当日の試験は午前 10 時開始です。昼ごろ起きて夜中まで勉強している「夜型」の生活を送っている人は、そろそろ「朝型」の生活に切り替えましょう。朝食をしっかりと食べる習慣もつけておくとうれしいでしょう。



## 〈 試験日の数日前～前日 〉

### 1. あらかじめ試験会場への行き方を確認しよう。

試験会場は試験日の 2 週間ほど前にわかります。電車やバスで行く場合は、ルートや乗換え方法の確認を行いましょう。別ルートも考えておくと、万一電車が止まった場合に役立ちます。試験当日は、ルート検索のための使い慣れたスマートフォンやタクシー代程度の現金は持って行きましょう。（東京では東京マラソンと日程が重なることも多いので、特に注意しましょう。）

### 2. 試験前日までは、持ち物、衣服や靴の準備とチェックをしよう。

忘れ物のないように、ゆとりをもって前日までに準備をしましょう。会場内は暑かったり寒かったりしますので、調節しやすい服装を心がけ、靴ずれなどが起きないように、履きなれた靴を着用しましょう。以下は、持ち物の例です。

受験票、筆記用具（HB 程度の鉛筆、鉛筆のキャップ、鉛筆削り、きれいに消せる消しゴムなど）、ハンカチ、ティッシュ、時計（電池式の場合は、電池を交換しておく）、昼食（飲物も）、参考書や資料（空き時間の勉強用）、コンタクトレンズ / メガネ、上着（会場が寒い場合にそなえて）、現金、スマートフォン、生理用品、傘、薬（花粉症の季節です。薬は普段から使いなれた眠気がこないものを。目が乾燥する人は目薬も。絆創膏があると小さなけがや靴ずれのときに便利。）  
その他、必要なら携帯用ハンドジェルや除菌シートなどの除菌グッズも。

### 3. 当日の天気予報に注意しよう。

前々日あたりから、試験当日の天気予報に注意しましょう。雨や雪の予報の場合は傘を忘れずに。特に雪の予報の場合には、交通機関の乱れが予想されますので、防寒対策を整えるとともに、遅刻しないように早めに家を出ましょう。

### 4. 試験前日は、適度な睡眠をとろう。

試験は、200 問で合計 5 時間以上に及びます。適度な睡眠を心がけましょう。特に午後の試験で眠気におそわれたら大変。前夜の頑張りが逆効果になることもあります。



## 〈 試験当日（試験開始前） 〉

### 1. 早めに起床し、朝食を食べよう。

ゆとりをもって準備ができるよう、早めに起床しましょう。また普段通りの適度な朝食を食べましょう。食べなれた消化の良いものがおすすめです。

### 2. 試験会場へは、時間のゆとりをもって出かけよう。

試験会場へは、時間のゆとりを持って出かけ、落ち着いて試験を受けましょう。集合時刻は 9:30 ですが、8:40 に開場予定とされています。ただし、開場がいくらか遅れることもあるようです。

万一遅刻をした場合にも、自分の判断で諦めたりせず、できるだけ急いで受験会場の受付に行き、指示に従いましょう。試験開始時刻（10:00）から 25 分間程度の遅刻であれば、受験が認められる可能性があるようです。

### 3. 会場では、雰囲気のにまれないように。

会場の最寄り駅を降り、試験会場が近づくにつれて受験者の姿が多くなります。会場に入ると受験者の多さに、緊張する人も多いでしょう。同じ大学の学生も席が離れる場合もあり、まわりに知らない人が多く、なおさら緊張や不安が高まるかもしれません。

こんなときは、あまり人が見ている参考書や周囲の会話を気にしないこと。ついついまわりが優秀に見えて、不安感が高まりがちです。多かれ少なかれみな不安なのですから、自信をもって堂々と試験にのぞみましょう。「120問正解しなければ」と思うよりも、「80問間違っても大丈夫」と考えると、気が楽になるかもしれません。

### 4. 試験前にはトイレに行くのを忘れずに。

午前も午後も、試験時間は2時間半前後と長いので、注意しましょう。会場によっては、トイレに行列ができる可能性もありますので、勉強用のメモなどを持って行き、待ち時間を有効活用するのも一手です。

### 5. スマートフォンや携帯は、電源をオフにして指示に従おう。

スマートフォンは電源を切って、会場での指示に従いましょう。決してポケットなどに入れておかないように。時計もアラームなどが鳴らないように確認しましょう。スマートグラスなど、通信機能のあるものも持ち込まないように。

## 〈 試験当日（試験中）〉

### 1. 受験番号は正しくマークしよう。

試験が始まったら、まず受験番号を正しくマークしましょう。これを間違えると答案用紙が無効になりますので、確認も怠らないように。また、受験番号欄の左端は0から始まっています。1からではありませんので注意しましょう。

受験地	北海道	宮城県	東京都	愛知県	大阪府	岡山県	福岡県	沖縄県			
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
受験番号	万	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	千	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	百	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	拾	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	壹	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

### 2. 問題文をよく読もう。

正文を選択するのか誤文を選択するのか最も適切なものを選択するのか、まず問題文を正しく理解して解答するようにしましょう。問題文の「誤っている」の部分を○で囲んでおくと、うっかりミスが少なくなります。また、過去問と似たような文章が出た場合も、十分注意して読みましょう。過去問をやり込んでいる人ほど、先入観で早とちりしやすいものです。

### 3. 見たことのない問題があってもあわてないこと。

過去問や模試で一度も見たことがない選択肢や用語があると、急に不安になるかもしれません。そんな時は落ち着いて、その問題全体を見渡しましょう。簡単に基本的な正文や、明らかな誤文が見つかることも多いものです。

### 4. 自分の選んだ番号を問題冊子に大きく記入しておこう。

試験が終わった後で自己採点をするためには、自分が選んだ選択肢番号をメモしておく必要があります。番号を○で囲んでおく方法もありますが、これだけだとマークする時にミスを生じる危険性が無視できません。問題冊子の問題番号の近くに大きな文字で選択した番号も記しておくことをお勧めします。

### 5. マークミスはきれいに消そう。

塗りつぶす番号を間違えたときは、よく消える消しゴムできれいに消してから正しくマークしましょう。消し方が不十分だと機械がマルチマークと判定し、不正解になってしまいます。（右図の5番のようになんかなり薄くても機械は読み取る可能性が高いです。）



### 6. 試験会場の座席の状況に過度に神経質にならないこと。

試験会場のイスが固定式で机との間が狭かったり、机が少し斜めになっていたり揺れやすかったり、色々な状況が考えられます。これはどうしようもありませんので、状況に関わらず問題に集中できる力を養っておきましょう。ただし、あまりにもひどい場合（イスが壊れていてぐらぐらするなど）は、試験開始前に試験監督者に申し出ましょう。

## 〈 試験当日（昼休み） 〉

### 1. 受験票は慎重に管理しよう。

昼休みの時間に席を離れるときは、受験票を置きっぱなしにせず自分で管理しましょう。万一紛失した場合は、最悪の場合午後の試験が受験できなくなる危険性もあります。もちろん財布などの貴重品も同様に管理しましょう。昼食時も他者との会話は控えて、静かに食事を済ませましょう。

### 2. 午前の試験の答合わせはやめよう。

済んだことを考えずに、午後の試験に向けて集中力を高めましょう。たとえ午前中の試験が思いのほかできたような気がしても油断せず、逆にできなくても落ち込まず、午後の試験で全力を出し切りましょう。

## 〈 試験終了後 〉

### 1. 問題冊子を忘れずに持ち帰ろう。

問題冊子は自己採点のために必要です。忘れずに持ち帰りましょう。

### 2. 落ち着いて普段通り行動しよう。

試験が終わると、長い受験勉強が終わったという大きな解放感で油断が生じ、思わぬミスをすることもあります。試験問題を入れたバッグを試験会場や電車の中などに置き忘れるなど、普段はありえないミスがないとも限りません。交通事故などにも気を付けて慎重に帰宅しましょう。

### 3. 解答速報は慎重に見よう。

試験翌日には、ユーキャン、東京アカデミー、日本医歯薬研修協会、ファンスタディその他から発表された解答速報がネット上で見られます。これらの非公式の正答はおおむね正しいのですが、幾分の間違いもあります。また、少数ですが不適切問題が含まれている場合もあります。この時点での自己採点は絶対的なものではありませんので、参考までとしてください。

### 4. 受験票はなくさないように保管しよう。

もしも国家試験が不合格だった場合には、来年度以降の国家試験の出願時に今回の受験票が必要となります。なくさないようにしっかりと保管しておきましょう。合格した人も、念のために受験票を保管しておくことをお勧めします。

