

□■受験対策ミニ講座 21号 2021□■（養成所ニュースプラス第27号）

いよいよ国家試験です。直前は滋養のある温かいものをもって身体を労り、睡眠時間もきちんと確保して体調を整えて、当日を迎えてください。

最終確認事項は、（1）最後まで決してあきらめない（2）「2つ選べ」を見落とさない（3）難解な問題に時間をかけすぎない、の三点です。今号は、万全の態勢で臨んでいただけるよう「当日の持ち物チェックリスト」をご用意しました。

■Plus Column・・・・・・・・

【最後の最後まであきらめない！！】

コロナ禍の今年、不安で困難な状況の中、よく耐え、よく頑張ってくださいました。試験準備に“完璧”はありませんが、今までやってきたことを存分に出し切ることで、今の自分を確かめ、前に進んでいくことができます。大丈夫！学びの道は続いていきます。

試験必勝最大のポイントは、「最後まで諦めない誠実な姿勢」です。多少の失点に動揺することはありません。そもそもこの試験は、満点を取ることが求められているわけではありません。試験後に「不適切問題」が発見され、「0点科目を免れた」という話は、これまでに何件もあります。

もし午前中に難問や奇問があったとしても、午後は事例問題も多く、きっと挽回できます。決して諦めることなく、気を取り直して午後に向かいましょう。

昼休憩は1時間30分あります。このタイミングでの情報交換は不安が増すだけで、かえって危険です。SNSでの仲間とのやりとりなどもお勧めできません。終わったことはさっぱり忘れて、午後に向かって気持ちを切り替えることです。会場でのおしゃべりも、感染予防の観点からも、極力、避けるべきですね。休憩時間は、集中を切らさないために、愛用した問題集、参考書などを“パラパラ見”する時間にあててください。これが案外、効果があったという声は、本当にたくさん聞いています。

最後まで「ジタバタする事」は、みっともない事なんかではなく、真面目に誠実に取り組んでいる証拠です。例えばトイレに並ぶ時も参考書を片手に持つなど、存分に“ジタバタ”して、最後の最後まで全力を出し切ってください！！

【当日の持ち物チェックリスト】

- 受験票
- 交通経路のメモ（複数経路）
- 財布
- 腕時計
- マスク
- めがね
- HBの鉛筆 数本
- 小型の鉛筆削り・削りカス入れ  
または  シャープペンシルと替え芯
- プラスチック消しゴム
- ハンカチ・ポケットティッシュ、タオルなど
- 愛用の参考書など
- 昼食
- 飲み物
- おやつ・のど飴など
- 常備薬
- 使い捨てカイロ

ひざかけ 座布団など

上履き（必要とされている場合）

ボールペン（事務手続き等で必要な場合に備えて）

■事務局一同、みなさまの御健闘を心より、お祈りしています。がんばりましょう！！

※掲載内容の転載・再配布はご遠慮ください。

※メール内容に対する個別の対応は行っておりません。

※問い合わせ等については社会福祉士養成所ホームページより行えます。

〒105-0013 東京都港区浜松町 2-7-19 K D X 浜松町ビル 6F

Copyright2016 YoseijoNewsplus