１．国家試験前日の過ごし方

**第110回看護師国家試験受験者心得**

　１）直前の気持ちの持ち方

　　　できるだけ平常心をこころがける

　　　・適度な緊張で力が発揮できる

　　　・受験生はみんな私と同じ心境

　　　・私たちは他のどの学校よりも沢山の問題に取り組んだ、**私たちは絶対に合格する！！！！**

　　　・一生懸命頑張ってきた、しっかりやってきた！と自分で自分を認める

　　　・絶対に実力以上の力を発揮できる、**「よし！」**と自分に喝を入れて寝る

　２）前日の過ごし方

　＜試験会場の下見について＞

　　・当日の交通手段（土日祝日ﾀﾞｲﾔ）と時間は事前に確認し、試験会場への経路を確認しておく

　　・静かに、品良く行動する

　　・無理に下見をしなくてよい

＜勉強について＞

　・普段通りに勉強する

　・自分の計画にそって学習を継続する（不思議とそこが出る！）

　・自分のノートや持参する参考書などに目を通し、感覚器をフルに使い暗記に徹する

　・友達同士むやみに問題を出し合ったりせず、自分のペースを守る

　・問題を解かないと不安な人は、前年度の国家試験の問題を解くなどして落ち着こう！

　・早めに寝るのではなく、いつも通りの生活をする

　・ホテルに宿泊する人は、室内が暖房で乾燥するため、お風呂にお湯をはったままドアを開け、ベッドの近くに濡らしたバスタオルをかけておく

　・ホテルに備え付けてある、加湿空気清浄機等は使用しない

　＜食事＞

　　・普段通りの食事をする

　　・前日から生ものを食べない

　　・食べ慣れた物を食べ、無理に多く食べない（油ものは控える）

＜自己の健康管理＞

　・手洗いと含嗽の励行

　・持参薬での管理の徹底

　・風邪薬は前日の24時間前までに服用しておく

　　＊心身の異常を感じた場合、早めに3年担当に相談する

２．試験当日試験会場到着までの過ごし方

　１）事前調査

　　　申告している内容に変更が生じた場合は、事前に報告する

　２）交通手段確認　　JR・バス等交通手段

　　　受験生で大変込み合う事が予測されるので余裕をもって行動すること

　３）会場までの経路

　　　静かに、品良く、凛として（これだけで周囲から優秀にみられ、不思議に**心が落ち着く！**）

　４）出席確認

　　（1）学校の決められているタイミングでコスモスメールのアンケートを入力する

　　　　　心配な人は、ZOOMを繋いでもいいです。何人かで繋いでもかまいません。

　　　　　１組ずつ繋いでいきます。少し、時間がかかるかもしれません。

(２)会場に到着したら、自分の席について下さい

　　　　・受験表確認後、自分の席に着く

・トイレ、避難経路の確認

・席を離れるときには、受験表はバッグに入れて、くれぐれも紛失しないように

気をつける

　　　(３) 集合時間までの過ごし方

・必要物品をそろえ、静かに自分のペースで、自分のノートなどを確認する

　・集合時間前は込むため、早めにトイレに行く

　・女子トイレは混み合うことが予測されるので、参考書などを持っていくといいです

３．その他

　＊緊急時は監督者の指示に従い行動する。退出後、クラス長が学校に連絡を入れる

・試験は落ち着いて、しっかり読んで、自分を信じて、時間ギリギリまで使って解く

・神の御加護と周囲の期待と祈りをしっかり背負って、**勝利の女神隊**

が近くで見守っています！！！

・すべてを味方につけ、実力を発揮して合格を勝ち取ってください！！！！！

＊荷物を置く場所がないので、できるだけコンパクトにまとめてくること

　・前泊する場合、必要最小限の荷物にすること

　・大きな荷物（カートなど）は持って入れない（ホテルに預けるか自分で管理すること）

　・駅のコインロッカーは開いていない場合が多いので、使用しない

＊携帯電話は会場では電源を切る

＊当日、会場周辺で予備校などが問題を配布していることがありますが、自分の知らないことが書かれていると不安になることもあるので、自分の傾向を考えもらわない判断も大切です。

＊試験終了後、各業者が解答速報を出します。しかし、これは、速報なだけで決定の答えではありません。友達に「自己採点したら○点やったよ！」「問題○の答えは△よね」など、連絡を送ったり、SNSに揚げたりはしないでください。自分は満足かもしれませんが、それを見たあなたの大切な友達はどんな気持ちになるかを考えてください。

＊試験当日の昼休みに、午前問題の解答確認をしないでください。それよりも、午後からの問題に備えるための学習を進めること！午前、出ていない問題は午後に出ます！しっかりと学習に切り替えて昼休みを過ごしてください。

３年担当より(竹迫、田中、森下、林)