



# 国試攻略

## Q & A



### 直前期

**Q.** 私は夜型なのですが、朝型に変更する必要がありますか？

**A.** 朝型に変更することをおすすめします。早起きをして朝ご飯を食べ、脳を覚醒させて学習する、日中に実施される国試本番を意識して身体を慣らしていくといいでしょう。

**Q.** 問題 1 問につき何分で解けばいいですか？

**A.** 目安として 1 問 1 分のペースで解いていきましょう。  
そうすると国試では 40 分余る計算になります。  
余った時間を 5 肢択 1、5 肢択 2、非選択式の計算問題などを確認する時間にあててケアレスミスを防ぐことが大切です。  
解答を変更する際には、変更した解答が誤っていないかどうかよく吟味してください。

**Q.** 何から手をつけたらいいかわかりません。

**A.** 直前期は、今までやってきたものを繰り返し復習しましょう。  
特に、社会保障の法律、統計、数値、薬理などの知識を集中的に覚えていけば短期間での得点アップにつながります。

大丈夫！！  
1つ1つ着実に  
取り組もう。



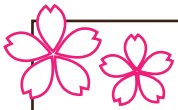


**Q.** 過去問題より予想問題をやった方がいいですか？

**A.** まずは、過去問題を繰り返し解いて知識を身につけましょう。  
国試は過去問題の良問から、言い回しやニュアンスを変えて繰り返し出題されています。  
過去問題で知識をしっかり身につけた後、予想問題で弱点を見つけ克服していく、その繰り返しが大切です。

**Q.** さわ研究所では国家試験までにどんな講座がありますか？

**A.** さわ研究所の冬期講習は国家試験当日の朝 9 時まで何度も繰り返し視聴いただけるオンデマンド（一部 Zoom 配信講義あり）など、豊富なラインナップを揃えています。  
詳しくはさわ研究所ホームページをご覧ください。



**Memo**



## 国試前日、当日

**Q.** 前日ホテルに宿泊します。何か注意することはありますか？

**A.** ホテルは空気が非常に乾燥しています。風邪の原因にもなるため、濡らしたタオルを掛けておく、バスタブにお湯を張ってドアを少しだけ開けておく。マスクを用意しておくなどして乾燥を予防しましょう。ホテルによっては加湿器の貸し出しをしています。

**Q.** 次の日が国試だと思いと眠れません。

**A.** 緊張するのは皆さん同じです。普段より早めに入浴し、ベッドに入りましょう。眠れなくても心配ありません。体を休ませるために横になりましょう。カフェインを含むお茶やコーヒーは控え、リラクゼーション効果のある音楽などを聴いてリラックスしましょう。入浴時にはお風呂に入浴剤を入れるなどして、体をゆっくり休ませてください。

**Q.** 試験当日のスケジュールについて教えてください。

**A.** 今年（第 111 回）の予定は、受験票に記載があります。

〈参考〉第 110 回の時間割

開門時刻	8 時 00 分
説明開始時刻	9 時 00 分 ~ 9 時 20 分
午前試験時間	9 時 50 分 ~ 12 時 30 分
午後試験時間	14 時 20 分 ~ 17 時 00 分



ここまで頑張ったね!!  
夜更かしせずに早めに  
休もう!



**Q.** どんな服装で行けばいいですか？

**A.** 会場によって空調管理は様々です。本番中に暑くなったり寒くなったりするかもしれないので、簡単に着脱できる服にしましょう。膝掛けは会場によっては使用が認められていないため、使い捨てカイロ、レッグウォーマーを活用している方が多いです。  
また当日着る予定の服装で1日勉強をしてみて、その服装で疲れないかどうかを確かめておくのも良いでしょう。おしゃれをする必要は一切ありません。

**Q.** 何時頃に集合すればいいの？

**A.** 昨年は多くの会場が8時に開門しました。何時間も前から外で待つのは寒く、体調を崩す可能性があるためおすすめできません。会場に入って着席した後は、トイレの場所を必ず確認しましょう。

**Q.** 何点とれば合格できますか？

**A.** 必修問題は40点以上ですが、一般状況設定問題の合格基準は毎年異なります。合格基準は国試の合格発表の日までわかりません。

〈参考〉過去の合格基準

	必修問題	一般・状況設定問題	合格基準
第103回	40点以上／50点	167点／250点	66.8%
第104回	40点以上／50点	159点／248点	64.1%
第105回	40点以上／49点	151点／247点	61.1%
第106回	※1	142点／248点	57.3%
第107回	※2	154点／247点	57.3%
第108回	40点以上／50点	155点／250点	62.0%
第109回	※3	155点／250点	62.0%
第110回	40点以上／50点	159点／250点	63.6%

※1 第106回の必修は不適切問題により満点が3パターンありました。

※2 第107回の必修は不適切問題により満点が7パターンありました。

※3 第109回の必修は不適切問題により満点が3パターンありました。



**Q.** 国試当日に公共交通機関が動かなかったらどうすれば良いですか？

**A.** 天候などによっては試験開始時間が遅れる場合があります。会場に電話をして、公共機関が動かず、遅れる旨を伝えてください。当日困らないよう事前に複数の行き方を調べておきましょう。タクシーで会場に向かうことも念頭に入れ、多少の現金を持っていると安心です。また、旅行会社の受験生応援プランに参加して、当日受験する会場の近隣のホテルに宿泊するのも良いでしょう。

昨年（第 110 回国試日）は前夜の地震による影響で、試験開始時刻が繰り下げになりましたが、その情報を知らずに試験会場で長時間待つケースもありました。当日の朝は、厚生労働省の HP や [ 受験者留意事項 ] に記載の【試験に関する緊急情報に直接アクセスする URL】を適時確認するようにしましょう。

**Q.** 机の上に出せるものは何ですか？

**A.** 鉛筆（第 110 回はシャープペンシル不可）、消しゴム、腕時計（時計がなかったり、机の上に置くことを禁止している会場もあります）、ハンカチ、ティッシュ、および特別に許可されたものなどです。  
定期的に飲まなければならない薬（試験監督に確認されることもあります）などです。先をとがらせすぎないように丸めた鉛筆を 4～5 本と、消しゴムを 2 個ほど用意しておきましょう。

**Q.** 昼ご飯は試験会場周辺で買えますか？

**A.** 試験会場周辺にコンビニなどが無い会場もあります。また、店があったとしても国試当日には大変な混雑になることが予想されます。自宅や宿泊場所周辺であらかじめ用意しておきましょう。

深呼吸して気持ちを  
落ち着かせてね。  
大丈夫！絶対合格！！





**Q.** 試験中でもトイレには行けますか？

**A.** 試験中でもトイレに行くことができます。  
手を挙げて試験監督に伝え、指示を受けましょう。トイレから戻ってきた後も受験を続けられます。しかし、両側に人がいると試験中トイレに行きづらいということが考えられるので、試験前、午後の試験開始前には必ずトイレに行き、水分摂取量も考えましょう。

**Q.** 午前の試験終了後、午後に向けて午前問題の見直しはした方がいいですか？

**A.** 午前問題の見直しや、友達同士での答え合わせをしてはいけません。見直しをすることで不安になった気持ちを午後に引きずってしまう可能性があります。昼休憩は学校よりも長いので、午後の試験に備えて気持ちを切り替えるために時間を使いましょう。

**Q.** 国試の自己採点がしたいのですが、さわ研究所でできますか？

**A.** さわ研究所では Web 国試自己採点を実施しています。  
さわ研究所の予想解答をもとに国試当日は必修問題 50 問、国試翌日には全問の自己採点ができます。スマートフォン、パソコンで解答入力ができます。  
さわ研究所の Web 自己採点受付中！  
どなたでも無料で参加していただけますが当日は大勢の受験生が一斉にホームページへアクセスするため登録に時間がかかることがあります。事前に会員登録することをお勧めします。  
詳しくはさわ研究所ホームページをご覧ください。

**☆さわ先生の不安を自信に変える！メンタルトレーニング☆**

「不安で眠れない」「何をすれば良いか分からない」「実力を出し切れるか心配」そんな気持ちを抱えているあなたにおススメの、さわ先生によるメンタルトレーニング講座です。

このトレーニングで、しっかりと実力が出し切れるよう気持ちをリラックスさせて国試に挑みましょう！詳しくは HP をご覧ください。

【配信期間：2022 年 2 月 6 日～2 月 13 日午前 9 時まで】

☆さわ研 Instagram もチェックしてね！

@sawa\_kenkyujo



**おすすめブログ**

さわ研究所ホームページにスタッフによるブログがあります。

**★スタッフランチ★**

みなさんにちょっとした「ホッ」を感じてもらいたいという思いが込められたブログです。ちょっと気分転換したいときにご覧ください。ホームページからご覧いただけます。

