

## 第4回公認心理師試験 試験本番の心構え

試験前日:9月18日(土曜日) とにかくリラックス!!

- ・早めに起きましょう!
- ・早めに寝ましょう!
- ・お昼寝がまん。
- ・軽く勉強の見直し。
- ・少し体を動かしましょう。
- ・明日の準備。
- ・当日やる気アップになるアイテムを考えたり、準備したり、おやつを買ったり、試験後のご褒美などの楽しみを考えてみる。

### いろいろチェック

- 受験票
- 筆記用具
- 腕時計
- テキスト類
- 鎮痛剤など
- マスク予備
- お財布
- 携帯電話
- 会場までの行き方・所要時間)
- 脱ぎ着できる服装
- 昼食(できれば会場の最寄り駅ではなく、自宅近くなどで購入。)

試験当日:9月19日(日曜日) 平常心で試験に臨む!

どうにも分からない問題が出題されてもめげない。過去問に似た簡単そうな問題が出て舞い上がらない。試験とは自分の持ちうる知識・思考力・精神力を駆使して最大限の得点を取るゲームです。

### 試験は絶望してからが本番

- ・おそらくほとんどの人が試験開始間もなく絶望・不安に襲われると思います。  
(「こんな問題見たことない!」「これまでの過去問の傾向と違う!?!」「今までの勉強では太刀打ちできない…」)
- 本当の勝負は絶望してからスタートすると心得てください。  
難しそうな初見の知識も出題されますが、過去問をしっかりとやっていたらちゃんと取れる問題で6割は取れる。取れる問題ではずさない。
- 絶望問題でも選択肢を理解する努力をあきらめない。
  - ・常識的に解答すれば正答することもある。
  - ・問題文のキーワードと関連する内容のものを選べば、それが正答の場合もある。
- その一方で、絶望問題にこだわりすぎて時間をかけすぎない。(「はいはい絶望絶望。次々!!」)

### 得点を取るための姿勢

- ・試験中は「現場モード」ではなく「試験モード」の思考
- リアルな現場(自分がこの現場の心理師だったら…)と考えない。
- 試験問題の「批評家」にならない(×「設問があいまいすぎて答えられない」「こんな問題、現場では意味がない。なぜ出題する?」といった感想は試験が終わってから!)
- 常に「公認心理師試験の問題としては、こう考えてほしいのだろう」と考えながら解く(特に事例問題:問題作成者の意図を推測し問題を理解する)
- 現場モード/批評家モードになりがちな人は、自分のことを「テスト回答マシン」だとイメージしてみる。

BEST ではなく BETTER なものが正答である場合がある

→自分が想定する BEST な選択肢がない場合は、BETTER な選択肢を選ぶ。

- ・選択肢間の相対的な適切さを比較する。

集中力切れは必ずある

- ・集中力切れに気づければ、立て直しは可能。
  - ・集中力切れを少なくするためにも、時間配分を。  
(分からない問題で時間をかけて脳の処理容量を無駄に消費しない)
- 例) 知識問題は 30 問を 20 分で。  
知識問題 59 問で 40 分。事例問題 1 問最大 3 分=57 分。  
=おおよそ 100 分で問題解答。20 分で見直し。

ケアレスミスがないか最後に見直し

- ・マークシート記入ミスのチェック
- ・一択／二択問題チェック
- ・「適切なもの」「不適切なもの」を正しく選んでいるか。
- ・選択肢で悩んだ問題を見直しして、解答を変えなくなったら???(山崎は解答変更はおすすめしません)

お昼休憩

- ・必ず休憩。できれば寝る(数十分でも)。無理なら目を閉じるだけでも。
- ・できれば少し体を動かす。
- ・午前の問題ができなくても落ち込まない。午後で十分得点はカバーできます!

試験終了後

- ・かなり勉強した受験生でも手ごたえが感じられない試験になると予想される。
- ・手ごたえのなさ、もやもや感、できなさ感で、落ち込み、怒りなどの強いネガティブ情動を経験する可能性があります。
- ・しかし、おそらく実際の試験の難易度はそれほど変わってない。
- ・頑張った自分にご褒美を!!!!

今後の予定

- ・試験当日。問題の解答入力ページをプロログスホームページ内に設置。自身の解答を入力いただくと、受験者が選択した解答番号の割合がリアルタイムで分かります(いろんな個人情報を入力不要)。
- ・予想解答・多分試験翌日にはホームページ内にアップ。
- ・試験後(いつにしよう?)できるだけ早めに試験感想ライブ。
- ・10月2日。ミヤガワ radio で宮川先生・高坂先生と感想ライブ。

皆さんの健闘を心より応援しています!!

プロログス 山崎有紀子

