

1. 【受験当日持ち物チェックリスト】

★受験票

もし、途中で忘れたことに気付いても取りに戻らないこと。

受験票を忘れてしまっても受験はできるが、遅刻は受験そのものができなくなる。

忘れてしまったり、紛失してしまった場合は学校に速やかに申し出ること。

事前にコピーしておき、一部は自分で持ち、一部は家族に預けておくことと良い。

★筆記用具

消しゴムは2個以上持っていくこと。

試験中に落としてしまった場合、拾おうとして試験監督に手を挙げてもらえない場合もあり、時間のロスになる。

鉛筆も多めに用意し、さらに携帯型の鉛筆削りも必要ならば持っていく。

★時計

試験会場で座る場所によって、教室の時計が見にくい場合がある。

携帯を時計代わりにすることは禁止されているので、腕時計が望ましい。

もし時計を忘れ、教室の時計も見えにくい場合は遠慮せずに試験監督に相談すること。

★メガネ

普段コンタクトをしていても途中でコンタクトの調子が悪くなったり、落としてしまうことがある。

後ろの席で受験することになった場合、黒板の注意事項や問題文の訂正連絡や時計が見えないかもしれない。

集中しようと耳栓を用意しようとしても、試験監督の注意や声が聞こえない可能性もあり危険なので好ましくない。

★普段使っている参考書やノート

待ち時間や休憩時間の間の時間つぶしに便利。

新しい参考書では自分の知らない内容が出てきたときに焦ってしまい、逆効果となる。

使い慣れた参考書と自分で作ったノートが落ち着くためにも有効。

★受験校の連絡先

下見していたとしても地図や電車の乗り換えメモは用意しておく。

電車の事故や不測の事態の際、連絡として必要であり、連絡時における指示を記すためのメモセットも必要。

★お金

万一のときのタクシー代や、自販機利用、電車賃や公衆電話利用のための小銭。

Suica や PASMO を持っている人は十分にチャージしておくこと。

★使い捨てカイロ、防寒具

教室に暖房が入っていても場所によっては寒いかもしれない。

特に女子でスカートの場合、足もとが冷える場合があるので、膝掛けや大きめのマフラー、ショールなども用意しておく。

ただし、カイロの場合は熱くなりすぎた際、取りにくい（はがしにくい）貼るタイプのカイロは避けた方が良い。

座席によっては暑すぎる場合もあるので、簡単に着脱できるような服装にする。

手がかじかんで動きが鈍ることがないように、手は暖めておく。

★雨具と靴下の替え

当日の天気予報はチェックしておく。

もし、雨や雪で靴下が濡れてしまった場合、そのままでは冷えきってしまう。

濡れた靴下や手袋を入れておくビニール袋も用意。

★薬

普段使っているリップクリームや眠気覚ましやコンタクトの曇き防止のための目薬など。

鎮痛剤などの薬は眠くなるかもしれないので、飲みなれていない人はなるべく避ける。

緊張でお腹の調子が悪くなることも多いため、水なしで飲める下痢止め薬の『ストoppa』なども用意しておくが良い。

胃薬なども用意し、薬を持つことで安心感が生まれることの効果大きい。

もし体調が極度に悪くなった場合は試験監督にすぐに申し出ること。

★携帯電話や電子辞書（普段使用している人）

携帯電話は前日に充電をしておき、電子辞書は電池の残量確認と予備を用意。
試験前は携帯電話はマナーモードにするのではなく、電源を切ること。

★お弁当・水筒

なるべく消化がいいものにし脂っこいものは避ける。
また食べ過ぎると眠くなるので量にも注意する。
当日が寒そうなら、温かい飲み物。
現地で調達しようとしても、混雑が予想されるため避けること。

★試験会場によってはスリッパなどの上履き

寒くないようなものが望ましい。

★ハンカチ・ティッシュ

ハンカチの柄に漢字や英語の文字が入っていないものが良い。
できればハンドタオルのように少し大きめのものが好ましい。

★お守り

あまりたくさんのお守りを持っていくと、神様同士がケンカしてしまいご利益が薄れてしまうかも…？

★そして自信

絶対に合格するんだという強い気持ちと、今まで勉強してきたことに対する自信を忘れずに持っていくこと。

2. 【試験日前日の食事】

脂っこいものは避けることと、炭水化物を中心とした食事にする。

炭水化物は分解されて、ブドウ糖になり、翌日の頭の働きを良くする。

例えば、ご飯と煮物、焼き魚（刺身は避ける）和風あっさり味の Pasta、煮込みうどん等。

縁起を担いだカツ丼は心情的には分かるが、避ける。

3. 【眠れぬ夜は…】

温めた牛乳は効果的。牛乳に含まれるカルシウムは脳の興奮を抑えてリラックスさせる効果がある。ただし牛乳でお腹をこわしやすい人は避ける。

また入浴の際は温めのお湯にゆっくり浸かり、心身をリラックスさせる。その際、入浴剤を入れると風呂上がりに湯冷めもしにくいですが、寝る前に髪の毛は乾かしておく。

全身の力を抜き、手のひらを枕に当て、うつ伏せに寝ると無駄な力が抜ける。

どうしても眠れないときはあきらめ、1~2 時間でも眠れることができれば良いと割り切ってしまう。