

★ 特典⑥ ★

試験当日 トラブル事例集 10選

「もしも」の時も焦らない。
親子で確認する安心マニュアル



交通



体調



忘れ物



メンタル



▲ どんな時に？

- ・ 朝の通勤ラッシュ時間帯
- ・ 悪天候（雪・大雨・強風）
- ・ 人身事故・停電など予測不能のトラブル

🛡️ 事前の備え

- ・ 乗換案内アプリで当日朝の遅延状況を必ず確認
- ・ 最寄り駅に**30～40分前到着**を予定して行動
- ・ 地下鉄・バス・徒歩などの「第二ルート」を確認
- ・ タクシーアプリ（GO・DiDiなど）を入れておく

👉 その時の対応

- ・ まずは学校へ電話し状況を伝える（入試部が対応）
- ・ 志望校側は遅延証明のある受験生に対応してくれる
- ・ 駅についても走らせない（呼吸を優先）

「大丈夫。遅れている子は他にもいるし、学校が必ず対応してくれるよ」



▲ どんな時に？

- ・ キャンパスが複数ある学校
- ・ 「〇号館」「南校舎」など分かれた構造の学校
- ・ 受験会場の掲示がわかりにくい場合

🛡️ 事前の備え

- ・ 必ず前日までにキャンパス名・校舎名を確認
- ・ Googleマップで出口からのルートを確認
- ・ 当日はスタッフのジャンパー（多くは学校名入り）を探して迷ったらすぐ聞く

🚑 その時の対応

- ・ 絶対に走らない（転倒リスク）
- ・ スタッフに「受験番号〇〇の会場を教えてください」と即質問

「間違える人もいるから大丈夫。わかった時点で落ち着いて動けば十分間に合うよ」



▲ どんな時に？

- ・ 緊張による自律神経の乱れ
- ・ 寒暖差・会場の空調
- ・ 朝食の量が多すぎ・少なすぎ
- ・ 睡眠不足

🛡️ 事前の備え

- ・ 前日は早く寝る・起床時間を固定
- ・ 朝食は消化の良いもの（おにぎり・バナナ・味噌汁）
- ・ 服装で温度調整しやすくする
- ・ 普段から飲んでいる薬（整腸剤・頭痛薬）を持参

👤 その時の対応

- ・ 保健室で休むことも可能
- ・ 水を一口飲ませて深呼吸
- ・ 発熱時は学校の判断に従う（別室受験あり）

「ゆっくりで大丈夫。呼吸を整えたら頭が働き始めるよ」



▲ どんな時に？

- ・ 朝バタバタしているとき
- ・ テスト前の緊張で親子ともチェック漏れ
- ・ 受験票をカバンに入れ替え忘れた

🛡️ 事前の備え

- ・ 前日の夜に持ち物をすべてセット
- ・ 受験票は「親と子の両方のかばん」にコピーを入れる
- ・ 筆記用具は「本番セット」を家で固定しておく

👉 その時の対応

- ・ 受験票 → 会場で「仮受験票」を発行してもらえる
- ・ 筆箱 → 貸し出しあり（多くの学校が対応）

「忘れ物は誰にでもあるよ。試験さえ受けられれば問題なし！」



▲ どんな時に？

- ・ 私服受験で、普段着のまま来てしまう
- ・ 英字プリントのワンポイントに気づかない
- ・ ペットボトルのラベル剥がし忘れ

🛡️ 事前の備え

- ・ 無地の服、無地のマスク（白が無難）
- ・ ペットボトルのラベルは家で剥がしておく
- ・ 「試験仕様の服」を事前に決めておく

👉 その時の対応

- ・ 学校の指示に従う（上着を脱ぐ・裏返す・ラベルを剥がす）

「対応すれば全く問題なし。あなたの実力とは無関係だから安心してね」



▲ どんな時に？

- ・ 古い校舎・大人数の教室
- ・ 暖房の風が直接当たる席
- ・ 子どもが温度差に敏感な場合

🛡️ 事前の備え

- ・ 体温調整できる服装（カーディガンなど）
- ・ カイロは2種類（貼る用／貼らない用）
- ・ 子どもに「手を挙げれば席を変えてもらえる」と伝えておく

👆 その時の対応

- ・ 深呼吸でゆっくり体温を整える
- ・ 脱ぐ・着るで調整

「環境はみんな同じ。あなたの集中力で立て直せよ」



▲ どんな時に？

- ・ 緊張による胃腸の過敏反応
- ・ 朝食の量が多すぎる／冷たい飲み物
- ・ 生理開始日と重なる（女子）

🛡️ 事前の備え

- ・ 朝食は温かいもの中心
- ・ 胃腸薬を持参
- ・ 会場到着後すぐトイレの場所確認
- ・ 女子は生理用品も忘れずに

🧑🏻🧑🏻🧑🏻 その時の対応

- ・ 試験官に申し出れば途中退室できる
- ・ 戻ったら深呼吸して再スタート

「焦らなくて大丈夫。落ち着いたら頭はまた働くからね」



▲ どんな時に？

- ・ 花粉シーズンの入試
- ・ 古い校舎で虫が出る
- ・ 開けられた窓の近くの席

🛡️ 事前の備え

- ・ 花粉症の子は事前に薬を飲む
- ・ マスクの予備、目薬・ティッシュ
- ・ 集中を戻す「合図」を決める（深呼吸、手の甲をつねる等）

🚑 その時の対応

- ・ 大きく気をそらされても、“**解ける問題からやる**”で立て直す

🗨️
「今できるベストをすれば
OK」



▲ どんな時に？

- ・ 緊張して手が震える
- ・ 受験生番号と生徒番号を混同
- ・ マス目の数を勘違い

🛡️ 事前の備え

- ・ 模試や過去問で「記入欄をゆっくり丁寧に書く練習」
- ・ 当日は回答開始前に必ず「受験番号」「氏名位置」「マス目」をチェック

💡 その時の対応

- ・ 消して丁寧に書き直すだけで済む問題なので動揺させない

「書き直しは誰でもある。
気づけたあなたはむしろ落ち着いている証拠」



▲ どんな時に？

- ・ 午前の疲労で食欲が乱れる
- ・ 甘い飲み物や揚げ物を食べてしまう
- ・ 緊張で食べられない／逆に食べ過ぎる

🛡️ 事前の備え

- ・ 昼食は「軽め×消化の良いもの」（おにぎり・うどん・サンドイッチ）
- ・ 甘い飲み物は少量に
- ・ 水筒はぬるめの常温飲料

☕ その時の対応

- ・ 気持ち悪さは深呼吸で落ち着きやすい
- ・ 午後は「得点源の科目から」切り替えていく

「午後はまたゼロからスタートだよ。午前のことはリセットしよう」

