

【 無料ダウンロード資料 】

試験当日のスケジュール

「社労士試験」当日（前日も）の試験の様子や雰囲気分かる資料！

※約5分で読めます

はじめて社労士試験を受験される方は、当日の会場の様子や昼休みの過ごし方など、分からないことが多く不安になりますよね。

でも安心してください。

本レポートでは、筆者のリアルな経験談から、**前日からのスケジュールと試験会場での具体的な過ごし方**を余すところなくお伝えします。

前日～当日の朝は出来るだけ「ストレス」なく過ごすことが大切！

- 前日の準備：前泊する場合、可能な限り会場に近いホテルを予約し、夏の暑さによる消耗を防ぎましょう。
- 前日の勉強：過去問を解くよりも、テキストや横断整理本の流し読みで暗記事項を「上書き保存」するのが最も効率的です。夜11時には就寝してください。
- 当日の持ち物：受験票、鉛筆2本、シャープペン1本、消しゴム2個、音が鳴らない腕時計、飲料水（ペットボトル）を必ず確認しましょう。試験室に時計はない前提で準備してください。

【午前】選択式の戦い方

例年、午前の選択式は10時30分から張り詰めた空気の中で試験がスタートします。

- 1科目10分で回す：長文の判例問題などは後回しにし、すぐに解ける問題から優先して1科目10分前後で解き進めるのがコツです。
- 「トリプルマーク」の決断：選択式は各科目3点の確保が必要ですが、難易度が高い科目は基準点が2点に下がる（救済）可能性があります。**3点確保が難しいと判断した場合は、ダブル・トリプルマークを使ってでも「最低2点」を死守してください。**
- 最後の10分：残った時間で、必ずマークミスがないか再確認しましょう。

【昼休憩】周りを気にしない

午前が終わると、周りの受験生同士で答え合わせをする声が聞こえてきますが、気にしても仕方がないので自分の世界に入ってください。

極度の緊張で食欲が湧かないことが多いため、昼食はカロリーメイトやサンドイッチなど、軽く食べられるものがおすすめです。

少しでも集中力を回復させるため、試験室の外に出て深呼吸し、リフレッシュすることを心掛けましょう。

午前の選択式の結果はどうであれ、択一式に全力で取り組むため、心の準備を整えることがものすごく大事です！

結局、択一式も基準点を上回らない限り、試験の合格はあり得ないからです。

だからこそ、選択式と択一式は気持ちの切り替えが重要になってきます。

【午後】択一式の戦い方

午後の択一式は、時間と集中力との戦いです。

択一式の「時間配分」と「捨てる技術」

対策 ポイント	具体的 アクション
解く順番	ここは、個人の解き方によります。解きやすい順番で進めていきます。 ちなみに、私は労働基準法から解き始めて、合否を左右する「労一」「社一」は最後に回します。
時間配分	見直しの時間も考慮し、1科目「25分」と決めて解き進める。
時間の 見極め	<u>時間がかかる「個数問題」と「事例問題」は一旦すべて飛ばし、全科目が終わった後の残り時間で解く。</u>

対策 ポイント	具体的 アクション
得点源	<u>「組み合わせ問題」は消去法を使えば 正解肢を絞り込みやすいため、その場 ですぐに解く。</u>

まとめ

試験終了後は、自己採点のために必ず問題用紙を持ち帰ってください。

試験後は合否が気になりますが、「資格の大原」などの解答速報を参考にしつつ、合格発表までメリハリをつけて過ごしましょう。

下記の記事で、社労士試験の【前日&当日】の様子を**もっと細かく具体的**に書いています。

参考になる内容ですので、ぜひご覧ください。



参考記事はこちら

クリック→ [【社労士試験 当日スケジュール！】当記事でリアルに本試験日がイメージできる](#)

しゃろうむ