No. 428

まさかの時の対処法：試験当日のトラブル30（寝坊・忘れ物・遅延・体調不良）

当日のトラブルで本当に怖いのは、焦って一人で判断すること。30のまさかについて「その場でやること」を先に決めておけば、当日は手順どおりに動くだけでいい。

Web版はこちら

ここだけ3行

1. まさかの時は「止まる→連絡する→指示に従う」
2. 連絡先と経路は紙に書いて受験票と一緒に持つ
3. 救済の決まりは試験ごとに違う。最新の受験案内で確認

最初に：決まりは自分で確認する

遅刻した時に受験できる時間、交通機関の遅れや病気の時の扱い、忘れ物の時の手続きは、共通テストと各大学で違い、年度によっても変わる。このシートは一般的な動き方をまとめたもの。**具体的な決まりは、最新の受験案内・受験上の注意・大学の発表で必ず確認**し、連絡先を控えておく。

◆ まさかの時の基本3手順 3

① **止まって息を吐く**
まず10秒止まり、吐く息を長く2〜3回。焦ったまま動くと、2つ目のミスを呼ぶ。

② **連絡・申し出る**
会場の外なら受験案内に書かれた連絡先へ電話。会場の中なら試験場の本部・係員・監督者へ。一人で判断しない。

③ **指示どおりに動く**
言われた手続きを落ち着いてこなす。済んだら「もう終わったこと」として、試験に頭を戻す。

◆ ① 朝・家を出るまで 7

☐ **1 寝坊した**
何時に着けるかをまず計算。多くの試験には遅刻しても受験できる時間がある（共通テストのリスニングは開始時刻までの入室が必要）。間に合わないおそれがあれば、すぐ連絡先へ電話。

☐ **2 熱がある・体調が悪い**
一人で決めず家族と相談する。共通テストでは、発熱・せきなど体調が万全でない時は無理せず追試験を申請するよう案内されている（R8）。大学ごとの扱いは受験案内で確認。

☐ **3 雪・大雨・台風の予報**
前日のうちに出発を早める・会場近くに泊まるなどを決める。当日は主催者のサイトで、開始時刻の繰り下げなどの発表がないかを確認。

☐ **4 朝、電車の運休を知った**
別の経路（前日に調べた第2経路）に切り替える。間に合うか不安なら、出発前に連絡先へ電話。

☐ **5 受験票が見つからない**
探す時間を区切る（5分など）。見つからなければ出発し、会場の本部に申し出る。共通テストは仮受験票の手続きがある（受験上の注意で確認）。

☐ **6 眼鏡が壊れた・コンタクトを落とした**
予備の眼鏡を持っていく。見えにくいまま受験する時は、試験開始前に監督者に申し出ておく。

☐ **7 おなかが痛い・生理が始まった**
常備薬は飲み慣れた物だけ。ナプキンなど必要な物はかばんへ。つらい時は会場で係員に早めに伝える。

◆ ② 移動中 8

☐ **1 電車が遅れている**
共通テストは受験票の「問合せ大学」に連絡して試験場へ向かう（開始時刻の繰り下げがあり得る。R8）。大学は受験案内の連絡先へ。遅延証明書は移動を遅らせない範囲で（ウェブ発行も多い）。

☐ **2 事故で長く止まった**
車内や駅の案内で振替輸送を確認。タクシーを使う時のために、現金かICカードの残高を用意しておく。

☐ **3 乗り過ごした・乗り間違えた**
次の駅で降り、引き返す時間を計算。間に合わないおそれがあれば、その場で連絡。

☐ **4 会場を間違えた**
受験票の試験場名と住所を見直す。同じ大学でもキャンパスが違うことがある。指定された試験場以外では受験できないので、正しい会場へ向かいながら連絡先へ電話。

☐ **5 道に迷った**
駅員・係員・交番に聞く。受験生らしい人の流れについて行くのは、同じ会場とは限らないので確認してから。

☐ **6 スマホの電池が切れた**
紙に書いた経路・会場の住所・連絡先を使う。公衆電話の場所を駅で聞く。モバイルバッテリーも前日に充電。

☐ **7 財布・ICカードを忘れた**
引き返して間に合うかを計算。間に合わなければ家族に連絡し、会場で受け取る方法を相談する。

☐ **8 乗り物酔い・気分が悪くなった**
無理せず途中の駅で降りて休む。間に合わないおそれがあれば、すぐ試験場の連絡先へ電話する。

◆ ③ 会場に着いてから 10

☐ **1 受験票を忘れた**
取りに帰らず、試験場の本部に申し出る。時間がなければ試験室の監督者に申し出る。

☐ **2 身分証を忘れた**
すぐ本部・監督者に申し出て指示を受ける。共通テストはR8から、氏名・生年月日が書かれ、顔写真付きで試験日に有効な身分証の持参が必須になった。忘れた時の扱いは受験上の注意で確認。

☐ **3 鉛筆・消しゴムを忘れた**
本部に相談するか、試験開始まで時間があれば近くの店で買う。予備を別のポーチに入れておくと防げる。

☐ **4 時計を忘れた・止まった**
試験室に時計があるとは限らない。スマホは時計として使えない。予備の時計（電池を確認した物）を持つのがいちばん確実。

☐ **5 上履きを忘れた**
上履きが必要な会場なら、本部・係員に申し出て指示を受ける。

☐ **6 英字や地図の柄の服で来た**
無地の上着を重ねる。監督者に脱ぐよう言われたら指示に従う。前日に服まで決めておくと防げる。

☐ **7 部屋が寒い・暑い**
前開きの上着で調節する。ひざ掛けを使うなら試験開始前に監督者の許可を得る。

☐ **8 トイレがとても混んでいる**
休み時間になったらすぐ行く。別の階のトイレがすいていることも多い。

☐ **9 席に別の人が座っている**
受験番号を見直し、言い争わずに監督者を呼ぶ。自分の番号の机と受験票の番号が同じかを確認する。

☐ **10 鼻水・せきが止まらない**
ティッシュを袋から中身だけ出して机に置く（共通テストの場合）。周りに気をつかう時は不織布マスクを着ける。

◆ ④ 休み時間・試験の後 5

☐ **1 昼食を忘れた**
試験場の外に出てよいか、売店があるかを係員に確かめる。ラムネや補給食をかばんに入れておくと、最低限のエネルギーは確保できる。

☐ **2 前の科目が全然できなかった**
手応えと点数は別物。自分が難しいと感じた問題は、他の受験生も難しく感じている可能性がある。次の科目の1枚だけを開く。

☐ **3 周りで答え合わせが始まった**
その場を静かに離れる。トイレや廊下に移るのが自然。

☐ **4 スマホの電源を切ったか不安**
試験開始前に、電源オフ・アラーム解除を確かめてかばんへ。試験中に鳴ると厳しい扱いを受けることがある。

☐ **5 帰りの交通が乱れている**
家族に連絡して、迎えや別の経路を相談。疲れているので無理に急がない。

◆ 前日に用意する「まさかキット」

入れる物	防げるまさか
受験案内の連絡先・会場の住所・経路を書いた紙	スマホの電池切れ・道に迷う・遅延の連絡
予備の鉛筆・消しゴム（別のポーチに）	筆記用具の忘れ物・芯が折れる
予備の時計（電池を確認）	時計の故障・忘れ物
現金・ICカード（残高を確認）	タクシー・振替輸送
常備薬・ティッシュ・マスク・生理用品	体調不良・せき・鼻水
カイロ・前開きの上着	寒い会場
ラムネ・小分けのチョコ・飲み物	昼食を忘れた・空腹

◆ 当日のまさかのNG行動 4

☐ ✕ ~~受験票を忘れて家まで取りに戻る~~
○ **会場の本部に申し出る**
往復で遅刻する方が痛い

☐ ✕ ~~遅れそうなのに連絡せずに走る~~
○ **受験案内の連絡先にまず電話**
対応があるかは連絡して初めてわかる

☐ ✕ ~~体調が悪いのに一人で判断して強行~~
○ **家族と相談し、連絡先に問い合わせる**
追試験などの道がある場合も

☐ ✕ ~~トラブルを試験中まで引きずる~~
○ **手続きが済んだら頭を切り替える**
済んだ科目の答案は変わらず、引きずると次に響く

◆ 確認テスト

1 当日のまさかの基本手順は？
a あきらめる　b 走る→謝る→帰る
c 止まる→連絡する→指示に従う　d ネットで調べる→友達に聞く

2 会場に着いて受験票を忘れたと気づいたら？
a 友達のを借りる　b 受験しない　c 試験場の本部に申し出る
d 家に取りに戻る

3 共通テストで、開始時刻までに入室していないと受験できない科目は？
a リーディング　b 国語　c リスニング　d 数学

4 試験室の時計について正しいのは？
a 必ずある　b スマホで代用できる　c あるとは限らない
d 監督者が毎分知らせる

◆ 解答

1 止まる→連絡する→指示に従う 一人で判断しない
2 試験場の本部に申し出る 取りに帰らない
3 リスニング 遅刻は不可
4 あるとは限らない 予備の時計を持つ

参考資料 大学入試センター「令和8年度大学入学共通テスト 受験上の注意」／大学入試センター「大学入学共通テスト」

もっと無料で学ぶなら
原田英語.com
究極の英単語帳（PDF印刷）・共テ単 キョウテタン・共通テスト満点チートシート・英文法大全・英作文超絶採点くん・時事英語ナビ…
受験に役立つ無料の英語アプリと、約2,800本の記事。
原田英語.com
ほかのチートシート（全439本・無料）