

# 共通テスト前日、受験生の不安に寄り添う 「お悩み相談＆激励会」を実施＆電車遅延などの不測なトラブル対策も！ 2026年1月16日（金）11:00 明光義塾 富士見台教室（東京都）にて開催

個別指導の学習塾「明光義塾」を全国展開する株式会社明光ネットワークジャパン（本社：東京都新宿区）は、2026年1月17日・18日の共通テストにむけて「お悩み相談＆激励会」を実施。

毎年の恒例となっている本企画は、試験当日に起こりうる不安や疑問を事前に解消し、緊張を和らげるとともに、受験生一人ひとりへ応援の気持ちを直接届けることを目的としたものです。



受験生から寄せられた具体的な悩みに佐藤教室長が一つひとつ答えながら、試験本番を落ち着いて迎えるための実践的なアドバイスを共有しました。質問には、「試験中のティッシュの使い方」「昼食の選び方」「休憩時間の過ごし方」「試験会場までの移動時の注意点」など、直前期ならではのリアルな声が多く寄せられました。

例えば、試験中のティッシュについては、事前に試験官へ確認すれば机上に置けること、体調管理の観点から必ず携帯しておく重要性を説明。昼食については、眠気を避けたい場合の軽食の工夫や、空腹による集中力低下を防ぐ考え方など、講師自身の経験も交えながら伝えました。また、昼休憩の過ごし方として、20分程度の仮眠や軽い運動が午後の試験に効果的であることも紹介しました。

さらに、本日は通勤・通学時間帯に山手線が停電の影響で運転を見合わせるトラブルが発生したことを受け、試験当日の不測の事態への備えについてもアドバイスを行いました。

交通機関に遅延や運休が生じた場合は、まず学校や通っている塾からの連絡・指示を確認することが基本となります。それに加えて、試験会場までのルートを複数把握しておくことの重要性を共有しました。公式な案内や交通機関の運行情情報を落ち着いて確認し、代替手段を想定して行動することで、不安を最小限に抑えられると伝えています。

会の最後には、講師から受験生一人ひとりへ、応援メッセージを記した手紙を手渡しました。短い言葉ながらも、これまでの努力を認め、背中を押すメッセージに、生徒たちは真剣な表情で耳を傾けていました。講義後も自習室を開放し、各教科の質問に対応するなど、最後まで受験生を支える体制を整えています。

本企画を通じて、受験生が「一人ではない」と感じ、少しでも安心して本番に臨めることを願っています。

## 【交通トラブルが起きた場合】

- ・まず公式の運行情報（JR公式／私鉄公式）で状況を確認
- ・代替ルート（バス／私鉄／タクシーなど）を検討
- ・遅延証明書（紙またはWeb）を必ず取得
- ・学校HPや受験票記載の緊急連絡先も確認
- ・「到着が遅れそうな場合」でも会場に向かう意思を持つこと

## 【受験生への実践ポイント】

- 共通テスト当日は、必ずティッシュを持参する
- 昼食は眠気と集中力のバランスを考え、軽食も選択肢に
- 休憩時間には短い仮眠や軽い運動でリフレッシュ
- 交通トラブルを想定し、会場までのルートは複数確認
- 学校・塾からの連絡や指示を必ず確認する
- 試験後はまず自分をねぎらい、翌日に備える

## 【ポイント】

試験会場によって対応が異なります。（開始時間を遅らせる、別室で受験、などの措置が実際に行われています。）交通トラブルが起きたからといって自分の判断で諦め必ず会場に向かって下さい

### 【本件に関するお問合せ先】

明光ネットワークジャパン 涉外・広報担当：石田

Mail: pr@meikonetwork.jp