

## 3. 人事院試験 対策編

- 3-1 一日のスケジュール&リフレッシュ方法
- 3-2 択一試験
- 3-3 論文試験&試験当日について
- 3-4 面接について



## 一日のスケジュール

勉強  
スタイル

8:00	●	起床、大学図書館へ移動
8:30	●	文章理解、資料解釈
9:30	●	数的処理
12:30	●	昼食
13:30	●	ミクロ、マクロ
1時間 間隔		経営学、財政学
17:30	●	夕食
18:00	●	民法Ⅰ・Ⅱ
1時間 間隔		憲法、行政法
22:30	●	時事問題
23:00	●	帰宅、お風呂、自由時間
0:30	●	就寝

- 国家一般職の志望度が高かったため、教養科目に比べ、配点の高い専門科目の勉強時間を確保するようにしていました。
- 法律科目や行政科目などの暗記科目は1日1回は必ず取り組むことで記憶が定着するようにしていました。

### ●以下特に意識していたことです！(\*・ω・\*)

- ①テキストを読むなどしてインプットした後は必ずアウトプット作業も行う  
→インプットはどこでもできるので、机で勉強するときはアウトプットに重点を置いていました。
- ②問題集の解答解説でわからない部分、理解が不十分な部分があれば、テキストを読み返す
- ③苦手な科目ほど、新しい教材に手を出したくなるが、1つの教材を完璧にする  
→私は大学の学内講座で公務員試験対策を行っていましたが、むやみに市販の教材に手を出さないように気を付けていました。
- ④同じく公務員試験を受ける友人と1日の終わりに進捗状況や不安なことを語り合って息抜きをする

## マイルール

- ①午前中に文章理解、数的処理を解く。本番と同じ時間帯で同じ問題数解いていました。  
法律系、学系科目は間違えた問題の解説にチェックを入れ、色を毎回変えることで頻度を視覚化していました。
- ②就寝時間は8時間以上は取る。朝がとても苦手だったので、無理に早起きせず自分の集中できる時間で取り組んでいました。
- ③週一で予備校の先生との面談を入れる。毎週自分の中で課題が見えてくるのでそれを言語化して改善の道筋を立てました。
- ④集中力が持たない時や、忙しい時は無理に取り組まずに休みました。

基本的なスケジュールは決めて取り組んでいましたが、何もできない日は最低でも数処と文章理解だけはする！というふうにハードルは低めにしていました。できる日できない日があっても長期的な継続が一番大切だと思います。

9:00	●	起床、身支度など
10:30~	●	文章理解、数的処理 (過去問演習)
12:00~	●	昼食、自由時間
13:00~	●	法律系2科目 (行政法、民法など)
15:00~	●	経済学系1科目 (ミクロ、マクロなど)
16:30~	●	学系科目2科目 (政治学、社会学など)
17:30~	●	公務員講座の講義受講、帰宅
1:00	●	就寝

## リフレッシュ方法



- コンビニに行きチョコレートを買って食べていました。

(うどん)

- 音楽を聴いていました。また、都庁の展望台にのぼり、綺麗な景色を見たりしていました。(くらげ)

- 動画を見たり、過去問を眺めたり(解かない)、パンフレットを見たりしていました。(じゃがいも)

- 予備校の休憩室で、スマホを触ったり寝たりしていました。また、友人と予定を合わせてご飯に行ったりもしていました。(こいし)

- 体を動かしたり、映画館に行ったりしていました。

(レバニラ)

- 散歩をしたりアルバイトを週に2~3回入れていました。あえて少し忙しくすることで集中して勉強することができました。(ぬぬぬ)

- 家族や友達と他愛もないことを話して、リフレッシュしていました。(にもの)

- 1人でスーパー銭湯に行ってサウナで自分と向き合っていました。(こう)

- 仮眠を取ったりアニメを見たりしていました。次第に焦りが生まれてくるので、逆にすんなり勉強に戻れて効果的でした。(特級手術士)

# やっておいてよかったこと



## 問題集の周回

同じ問題集を繰り返して、一冊分完璧に仕上げるようにしました。

(くらげ)

学系科目で最低5周ひたすら問題集を繰り返し、問題を見たらすぐに答えられるようにしました。

(こう)

問題集を何度も解くこと、過去問を解いてみることです。

(ぎんじ)

## 満遍なく勉強

捨て科目を作らずに、満遍なく色々な科目を勉強したことで

す。(じゃがいも)

## 専門記述対策

東京都も併願していたので専門記述の対策に力を入れていました。そこで得た知識は、国家一般職の筆記試験の択一問題でも活用できました。

(こいし)

## 早期からの対策

専門科目の勉強を早期に開始したことです。

(にもの)



## 独自ノート作成

間違えたところや新しく知ったことだけをまとめたノートを作っていました。試験直前はそれを見直していました。

(ぬぬぬ)

## 模試の活用

できる限り模試は併願先のものまで幅広く受けた方がいいと個人的には思います。

(併願先の模試でも本命の本試験で似たような問題が出たりするので)

(特級手術士)

# やっておけばよかったこと

## モチベーション維持

私は特別区の試験が終わってから燃え尽きがちになってしまい、1日の勉強時間に波が出てしまいました。一つずつ試験が終わっていく中でもモチベーションを保ち、勉強のペースを保つことができていればと思いました。

(くらげ)

## バランスの取れた学習


法律系や学系は科目数が多いので、どうしても勉強する教科に偏りが出てしまっていました。その結果、選択できる教科数が減ってしまったので、バランスよくやっておけば良かったなと思います。

(こいし)

## 計画立て

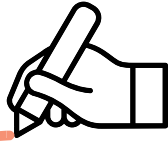
ただ勉強をするのではなく事前に計画を立ててから勉強するべきでした。科目ごとに偏りができていました。

(ぬぬぬ)

- 
- ・ 苦手科目を捨てる勇気を持つ。
  - ・ 早め(年明け前)に過去問を解くべきだった。
  - ・ 判断推理の教材をもっと早くから買って取り組むべきだった。
- etc...



## 論文試験



どのように対策していましたか？

自分なりにテーマごとに政策や課題をまとめたノートを作っていました。友人と情報交換しながら作成したので自分の知識も増やすことができました。「このテーマが来たらこれを書く」という自分の形を見つけられたことも良かったです。

(くらげ)

自分が一番書きやすいテンプレートを用意していました。本番までは内容を深めていくだけで良くなりますし、本番でも字数の過不足を一定の範囲に抑えることができたのでよかったです。

(こいし)

失敗談はありますか？

時間内に書く練習は必要でした。私はテーマごとのまとめノートを作って満足してしまったため、本番では時間が足りずに見直しもできず、未完成のまま提出してしまい、合格発表までとても不安でした。

(くらげ)

色々な人に論文を添削してもらおうべきでした。

(レバニラ)



# 面接試験

併願先を事前に受けることで面接慣れした状態で受験できるようにしました。

(ぬぬぬ)

民間を受けた友人に面接練習をしてもらったことです。キャリアセンターや予備校の模擬面接だけでなく、練習したいときや面接の直前まで付き合ってくれた友人にはとても助けられました。かなり鋭い指摘をもらったので、自分の成長にも繋がったと思います。

(くらげ)

会話を楽しむことを一番に考えていました。振り返ると、かなり好感触の面接が多かった気がします。

(特級手術士)

自分の面接の練習を動画で撮っておけば良かったと思います。自分の癖や課題を見直したり、面接練習の成果も感じられたと思います。

(くらげ)

## 失敗談

- なぜ公務員なのか、なぜ国家公務員のかなど民間じゃない理由を曖昧にせず、しっかりと軸を持って考えておくべきだと思いました。
- 人事院面接の当日は面接自体は自信を持って挑むことができたのですが、バスが15分以上遅延して面接に遅れそうになりとても焦りました。当たり前のことではありますが、時間的余裕を持つことが重要であると実感しました。