

## オンライン試験の準備とウェルビーイング

試験の準備は難しい場合がありますが、CQI はオンライン試験のプロセスを通じて受験者をサポートします。

一部の方にとって、試験の最大の不安の原因は、どんな問題が出題されるかわからないことです。また、この不安要因に加えて、多くの受験者は試験プロセス自体に不安を感じています。受験者向けのオンライン試験 受験者向けガイドを読む時間を確保することで、試験への準備をより万全にすることができます。

### 不安な感情を管理する

試験中に不安を感じるのはごく普通のことであり、パフォーマンスを向上させることさえあります。しかし、不安を感じすぎると、パフォーマンスが低下し始める可能性があります。以下に、試験期間中の不安を軽減するのに役立ついくつかの方法を示します。

#### 呼吸法

呼吸法はおそらく、不安のレベルを調整し、落ち着きと冷静さを取り戻すための最も強力なツールです。呼吸をコントロールすることで、ストレスに対する身体の生理的反応をコントロールする重要な要素を得ることができます。1日2回、不安レベルの上昇を意識したときにはいつでも、5～10分の呼吸法を行ってみてください。

#### マインドフルネス瞑想またはヨガ

多くの受講者が、マインドフルネス瞑想がストレス管理に非常に役立っていると感じています。

#### オンライン試験の練習問題

[SARAS練習問題ポータルサイト](#)から練習問題にアクセスして、試験の準備を整えることができます。練習問題は、実際の試験でランダムに出題される問題の形式に慣れるだけでなく、コース中の学習補助としても活用することができます。

また、練習問題を使用して、システムがどのように動作するかを理解し、技術的な問題がないことを確認することを強くお勧めします。練習問題には最大99回まで挑戦でき、解答は練習問題を試みるごとに保存され、練習問題における自身のパフォーマンスを確認するためのレポートを利用することができます。練習問題ポータルサイトの練習問題は試験問題のサンプルが問題として提示され、実際の試験のレイアウトが反映されています。

コースの最終日から30日以内であれば練習問題を受けることができます（本番の試験問題を受験できる期間と同じ期間）。研修機関が受講者の情報をCQIに登録する時期によって、練習問題へ早めにアクセスし、利用を開始することができる場合があります。

また、ウェブサイトの「[サポートとよくある質問](#)」のページで、試験プラットフォームの使い方に関するヘルプビデオをご

覧いただけます。ご質問やご不明な点がございましたら、研修機関または[ヘルプリクエストフォーム](#)でCQIまでお問い合わせください。皆様の試験のご成功を心よりお祈りしております。

※ 本文書は[英文版](#)が正であり、日本語版は参考として作成されています。これら両言語版の間に齟齬がある場合、英文版の内容が優先されます

Copyright Chartered Quality Institute - 2023 All rights reserved.