



最近、ホッと一息、ついてますか？

そろそろ夏本番！な今日この頃ですが、みなさんいかがお過ごしですか？

前期もそろそろ終盤戦、身体もこころも疲れがたまってきて、バテてしまっている人もいるかもしれませんね。これから始まる試験期間に、不安や焦りを感じている人もいるでしょうか。もう少し頑張れば、夏休みが待っています。夏休みにしたいことをあれやこれやと思い巡らせつつ、あと数週間乗り切りましょうね。

～試験期間を乗り切ろう！心の「完璧主義」をゆるめるヒント～

さて、いよいよ試験期間が近づいてきました。あなたは今、どんな気持ちでしょうか？

「全部の科目を完璧に勉強しなきゃ」「いい点数をとらなきゃ」と、不安や焦りで頭がいっぱいになっていませんか？

そうやって自分を追い詰めてしまうのは、あなたが「真面目で、一生懸命頑張りたい」と思っているからこそ。まずは、そこまですべて真剣に勉強に向き合っている自分を、たくさん褒めてあげてくださいね。

とはいえ、全部を完璧にこなそうとすると、心も身体もパンクしてしまいます。そこで、今回はこの試験期間を上手に乗り切るための、こころの「ゆるめ方」のヒントを3つ、お伝えしたいと思います。

①「100点」ではなく「合格点」を目指そう

全ての科目で100点を目指す必要はありません。「この科目は合格点でOK、単位が取れたら万々歳！」と、戦略的に力を抜く日を作りましょう。満点を目指すあまりプレッシャーで動けなくなってしまうより、60点を目指して心を軽くしてあげるのが、結果的に頑張れるかもしれませんよ。

②睡眠を削るのは「逆効果」

不安になるとつい徹夜して勉強したくなりますが、睡眠不足は記憶力や集中力をがくんと低下させてしまいます。寝ている間は、脳が一生懸命に覚えたことを整理して定着させてくれる大切な時間。「寝ることも、大切なテスト対策の1つ」と考えて、睡眠時間をしっかり確保してくださいね。

③「できなかったこと」より「できたこと」を数えよう

完璧主義な人ほど、「まだこんなに勉強することが残っている」と足りない部分に目を向けてしまいがちです。そんなあなたには、減点方式よりも、加点方式が必要かもしれません。「今日は教科書5ページ進んだ！」とか「30分机に向かった」とか、小さくても「できたこと」に注目して、自分に拍手を送ってあげてください。

テストの点数や評価だけで、あなた自身の価値が決まるわけではありません。何よりも大切なのは、あなたのこころと身体の健康です。もし「プレッシャーに押しつぶされそう」「誰かに話を聞いてほしい」と思ったら、気軽に相談室のドアをノックしてみてくださいね。

