

「受験で力を出し切るには？ メンタルトレーナーに聞く思考のコツ」朝日新聞デジタル 2023年12月20日配信

受験で力を出し切るには？ メンタルトレーナーに聞く思考のコツ

まもなく迎える大学入学共通テスト。緊張のなかでも日頃の勉強の成果を100%発揮することが、受験生や支える周囲の願いです。どんな心構えなら落ち着いて臨める？ 直前でもできる不安や緊張を取り除く方法は？ 多くのプロスポーツ選手や有名歌手らのメンタルトレーニングを担当してきた高畑好秀さんに、受験に役立つメンタルの整え方を聞きました。



■満点でなくていい

——大学共通テストまであと1カ月を切りました。本番で力を発揮するために、当日までにできるメンタルの整え方はありますか？

1. まずは完璧主義をやめることです。勉強ができる子に限って、完璧主義が多い。解けない問題に固執して、「できない」と悩む必要なんてないんです。だって、受験は満点を取る必要はないんですから。



2. 例えば6割が合格点だとすれば、その6割をどこからどう取るかを考えればいいわけです。一つわからなくても、その分得意な問題で取ればいい。難しい問題なら、解けるところまでやってみて部分点を狙えばいい。普段の勉強から目的と手段を明確にして取り組むと、完璧でなくてもいいんだと思えて気が楽になります。

3. 考え方の癖付けには、毎日そのことを考えることが効果的です。公式もどんどん使うことで身につきますよね。勉強で悩んだとき「完璧じゃなくていい、6割でいいんだ」と考え、自分を説得してみるといいと思います。



4. 人間は自分の中に感情と理性を持ち合わせています。不安という感情に対して「不安じゃないよ」と理性で言い聞かせる。感情を無理やり抑え込むのではなく、説得して上手に鎮めていく。メンタルが強い人たちは、この説得がうまくて自分をコントロールできる人たちです。



5. 「この考え方が不安を作り出している。プレッシャーはここから来ている。でもその考え方は違うよ」と、丁寧に説明して自分が「なるほど」と納得できれば、メンタルは整います。自分の中にある思い込みをメンタルトレーニングで壊して、新しい考え方の癖をつけていくんです。

■ 解答を眺めるのも立派な勉強

——完璧主義の一方で、勉強漬けになると逃げたいという怠け心も出てくるものです。ストレスなく勉強を継続するコツはあるのでしょうか。

1. 自分自身への期待感、自分という商品の価値をいかに高めるかと考えると、手抜きはできなくなってきます。苦しいことでも継続するには、幅を持たせた目標設定もカギです。

2. 例えば、ウォーキングを「1日1時間やる」と決めると続きません。1時間できなかった日が生まれると、そこでやめてしまうからです。「毎日歩く」という目標だと意外と続きます。元気なら2時間歩いてもいいし、雨の日は家の中で歩き回ってもいい。無理なく毎日続けられる習慣、「やらない」ではなく「どんな形でもやる」という設定が大事なんです。



3. 勉強も、やりたくない日は問題を解かずに、解答を眺めるだけだっていいと思います。解答や解説を読むと、効果的な解き方に気づけるものです。



[コメント]

メンタル面を重視した「効果の上がる学習方法」。気楽に肩の力を抜いた勉強法も効果的。大いに参考にさせていただきます。

2023年12月20日 林明夫