



いつも通りに

ある生徒（男子）が、「センター試験で何か失敗するのではないかと、近頃とても不安である」と話に来た。その生徒は、模試で第一志望の大学に関しては、だいたいB判定以上を維持している優秀な生徒である（つまり、35Rの生徒ではありません…汗）。

こんな風に、この時期は誰だって不安になるのである。というか、彼の場合は、今までの好結果が、逆に今のプレッシャーに繋がっている部分もあるようで、その点では、これからが全て挑戦！とも言えそうな（笑）35R男子の心理状況とは異なるのかも知れないが…などという冗談はさておき、繰り返すが、この時期は誰だって不安になるのである。

記述式の解答ならまだ大ハズレはなさそうに思えても、マークシート式のセンター試験では、自分の実力とは関係のないところでうっかりミスをしてしまったり、ちょっとした選択肢の正誤の違いで6点とか8点とかの差になってくるわけだから、なにか「やっちゃうのではないかと…」と思ってドキドキするのは当然なのである。

何度も書いているように、まじめに取り組んできたからこそ、そして、その結果を自分の責任として受け止めようと思うからこそドキドキするのであって、それは決して悪いことではない。むしろ、ドキドキするということは、自分がそれにどれだけしっかり情熱を注いできたかの証明なのである。だから、大いに不安になり、ドキドキすればよいのであって、「不安になってきたなあ～～、あ～、俺ってなんて偉いんだ！」くらいに思えばよいのである。

まあしかし、思っていれば済むというもの

でもないから、そういう時も、いつも通りに思いっきり勉強することである。不得意科目でも構わない。不得意科目だから、自分で答え合わせをしても、どうせイ結果にはならないだろうが、「あ～またダメだ。しかし、それっていつも通りってことじゃん！ ってことは、つまり全然ドキドキしてないってことじゃん、オッケー！」でな感じに考えればよいのである（楽観的過ぎ？）。

不安に負けてもしょうがない。不安と争う必要はないが、不安と付き合っただけでゆくことが大切だ。それには、今まで繰り返してきた日常を守るのが一番である。決まった時間に起床し、決まった時間に食事をとり、決まった時間に学習する。友だちと会話する。そんな何気ない日常を淡々と積み重ねることが、すべの基本である。

日常を守ろうとはいっても、実際の試験が近づいてきたから、できれば朝型の生活に移行するのがベターだろう。一日目の地歴公民2科目受験の人、二日目の理科基礎科目受験の人は、それぞれ9時半が試験開始時間だ。終わりは、一日目のリスニングが終わるのが6時10分、二日目の理科の終わりは5時40分。つまり、日常の学校生活の時間帯が試験に時間帯になるわけだから、夜10時過ぎに調子が上がるといったタイプの人、寝る時間を早めるなどして調整しておいた方がよいかも知れない。その場合、一日だけでは寝付かなかつたりするだろうから、一週間くらい時間をかける必要がある。まあ、これも一般論であって、自分の生活リズムと相談して、やりたいようにやればよい。FIGHT！