

試験のストレス 管理 情報とアドバイス



試験によるストレスは、全く正常で、学生の間では非常に一般的です。多少のストレスは、集中力、志気、効率を持続するのに役立ち、非常事態に対処するために体が並外れた能力を発揮することすら可能にします。

ただ過剰なストレスは不安や混乱、気が遠くなったり、頭が真っ白になるような感覚、集中できない状態、何らかの身体的反応を引き起こすことがあります。否定的で自己批判的な考え、破局的思考、完璧主義などは集中力の妨げとなることもあります。

ストレスのたまった時の思考例：

- ▶ 「いつも試験では実力を出せない」
- ▶ 「試験に合格しなかったら、学位が取れない、仕事に就けない」
- ▶ 「どうせ落第するのだから、頑張っても意味がない」
- ▶ 「他の人はみんな準備万全」
- ▶ 「結果が7でなかったら、自分は無価値/無能」
- ▶ 「あらゆることを知っておかなくちゃ」

でも皆さんは大学で勉強するという自分自身の目標を設定しました。試験はその目標の一部であり、自分の知識を伝える機会です。個人の価値を測る基準でも、他者との比較の場でもありません。試験前と最中にストレスを管理する方法を紹介します。是非これを学んで活用してください。

試験に至るまでの期間

時間を整理して学習するスペースを確保する

- ▶ 準備不足のまま試験日を迎えることがないように、タイムテーブルと学習プランを作成して、変更できる十分な余裕を確保しておく。必ず休憩(例、50分勉強したら5～10分の休憩。集中力の向上に役立つ)、睡眠、リラクゼーション、その他の大切な用事の時間を設けておくこと。
- ▶ 作業の継続を助け、時間通りに休憩を取ることを促す **Focus Booster** などのアプリを活用する。

- ▶ カレンダーで試験の日に印をつけて、試験の時間と会場を二重チェックする。

勉強に関するアドバイス

- ▶ 分量のある課題は各章やモジュールなど小さな量に分ける。
- ▶ 勉強時間中は気が散らないようにソーシャルメディアからログアウトする。無料のMac用アプリ **Self Control** があれば、特定の時間中はコンピューターでウェブサイトアクセスするのを防ぐことができます。**PC用の Freedom** も同様の仕組みですが、若干料金が発生します。
- ▶ 集中力が切れそうになったら、新鮮な空気を吸う、少し散歩する、何か飲み物や食べ物を取るなど休憩する。

自分の体を大切に

- ▶ ストレスを感じると、これが心身に悪影響を及ぼすことがあります。家の外に出て頻繁に運動をすると(たとえ10分の散歩でも効果あり)気持ちがスッキリする上に活力が増進して、ストレス解消や安眠につながります。
- ▶ 疲労は不安を増幅させ、集中力を奪います。規則正しい睡眠を心がけ、徹夜での勉強は避けましょう。睡眠不足になると、知識を習得、整理、記憶する能力に影響が出ます。

試験のストレス 管理 情報とアドバイス

個人的な対処方法

自分の思考を観察する

役に立たない考えが浮かんでいることに気づいたら、それを問い直す方法を見つける。自分自身に次のように問いかける。

- ▶ 「起こりうる最良の出来事は？最悪の出来事は？一番ありうる出来事は？」
- ▶ 「そんなふうに考える友達がいたら、自分なら何と言うか？」
- ▶ 「落ち着いた理性的で親身になってくれる知人ならそんな考えにどう反応するか？」
- ▶ 「これは自分にとってプラスになるのか？何らかの役に立つのか？」
- ▶ 次のような対処用フレーズを試してみる：
- ▶ 「今回大丈夫。前にも試験にパスしたのだから」
- ▶ 「この試験を受けることを決めたのは自分。ゴールは自分にとって大切だから」
- ▶ 「内容はわかってる。勉強してあるから」
- ▶ 「不安はあるけど、何とかできる。」

触感を用いる

ストレスボール、石、特別な物などをしっかり握る。体に触れているものを意識して自分自身の体が今ここにあることを実感する。

誰かと話す

自分の状況を客観視できるように親身になってくれる人に話をする必要がある場合もあります。

試験のストレスに関するアドバイス

セルフケア

朝食は控えめにとり、カフェインの取りすぎに注意する。水と甘い物(許可されている場合)を用意する。

早めに試験の準備をする

コンピューターをセットアップし、試験用のスペースを確保する。リラックスして呼吸を整えて、気を落ち着かせる。

直接であれ、オンラインであれ、不安を生じさせるような人と交わるのを避ける。

試験中

試験の設問文を注意して読む

何が問われているのかをしっかりと理解する。

各問に費やす時間を割り当てる

20点の問題は5点の問題より時間を費やす価値がある。

解答に行き詰まった問題は後回しにする

オンラインの試験システムで未解答の問題に戻ることが可能な場合には、他の問題の解答を済ました後でその問題に戻る。

全問題に解答を試みる。

空欄のままにしないで何か記入しておく。

ペースを設定する

全問解答できそうでなく、かつ問題の順序に関係なく解答できるシステムの 場合には、解答できる問題から済ませていく。

頭が真っ白になったら、頭がほぐれるようにメモに書き出す

許可されている場合には、飲み物が食べ物をとる。

気が遠くなったり、頭が白くなったりしたら 深呼吸して気持ちを落ち着かせる。

- ▶ 目を閉じて、深く息を吸い込み、息を数秒止める
- ▶ 肩を下げてゆっくりと息を吐き出す
- ▶ 体の緊張をそっとほぐす
- ▶ 以上を三回繰り返す
- ▶ 「これはできる」と自分に言い聞かす
- ▶ 目を開けて問題に取り組む。

気持ちを落ち着け、集中するための方法:

- ▶ 肩を前後に回す
- ▶ 頭を左右に横にゆっくり振って、その後耳を肩につけるように頭を左右に傾ける
- ▶ 足が床についていることを認識したら、かかとを一度に一足ずつ上げ下げする。
- ▶ 顎、首、肩の筋肉を意識してリラックスする
- ▶ 部屋を見回して、目に入ってきた物の名前を挙げる。

試験後:

- ▶ 最善を尽くしたことを自分自身に言い聞かせる。間違えたかもしれないからといって自分を責めたりしない。友人や家族と話しをする。
- ▶ コーヒーを飲んでくつろいだり、友達と会ったりして、自分に褒美を与える。次の試験の勉強を始める前にくつろいで休憩をとる。