

# 昭和大学（旗の台キャンパス）

## 学生相談室だより No.108(2022 年度2～3月号)



### 自分の力を出し切れますように！

年が明け、後期試験や進級試験、国試に向けて本格的に勉強に取り組んでいる人が多い時期ですね。体調管理と同様にメンタルの管理も大切な時期です。学生相談室には、テスト不安に関する相談を話しに来る方も多いです。私がお会いする人の多くは、勉強不足の人より、むしろまじめに勉強できている人の方が多く「でも自信がない」「でも不安なんです」と言う人だったり、不安が強すぎて勉強に上手く向き合えなくなったりしているようです。

自信が持てず不安な気持ちはもっともだと思います。専門分野の難しい学習内容、かつ覚えなければならない量も非常に多い。自らの限界にチャレンジし続けているような疲労感に襲われる時もあるのかもしれませんが。前向きに何らかの余力を持って自身の限界にチャレンジし、最大限の結果を目指すという場合は、心地よい疲労感だと思うのですが、限界ギリギリまで追い詰められていて、気持ちに余裕がない場合は心配です。自分の中にある不安や焦りを、どのように落ち着かせれば良いでしょうか？

思ったよりも難航して試験勉強がはかどらない時、まじめな人は「努力が足りないんだ！」と自分を追い込んだり「目標に追い付かなくちゃ！」と更に頑張ろうとします。ですが人には限界があります。限界を感じながらも最大限の成果を目指したいのであれば・・・、潔く目標を下方修正するのもアリかもしれません。



発行日：2023年2月1日  
発行者：昭和大学学生課 TEL 03-3784-8024  
学生相談室 TEL 03-3784-8285

まじめな人の多くは、目標が高い事が多いのです。「確実にクリアできるための備え」とは、合格ギリギリを目指すのではなく、余裕を持たせた備えをする事を目標にしています。本来なら非常に良い心がけですが、目標到達が厳しそうな時は「時間が無い！間に合わない！」と不安のあまり勉強が手につかなくなってしまいます。それならば「クリアできる保証は無いが」可能性にかけて「今から可能な勉強は？」「最大限の効率で勉強するには？」とプラン修正して、やれるだけの事をやって臨めば、目標をクリアする可能性は意外とあるものです。不思議なもので、下方修正すると気持ちに余裕が出てきて、再び勉強に取り組めたりするのです。

皆さんの最後の追い込み、応援しています！ (小林)

(本学ホームページの学生部コーナーより、予約状況を見ることもできます)

#### 2月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

#### 3月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

