

こころ通信

年が明けました。いよいよ受験の季節がやってきました。不安や緊張で気持ちが減入ってしまい
そうな人もいるでしょう。今月号は、どうしたら不安や緊張から逃れて実力を発揮できるか、その
コツをお伝えしたいと思います。2年生や1年生の皆さんも、今後の参考にしてください。

幽霊（ゆうれい）の正体（しょうたい）

こんな川柳（せんりゅう：江戸時代から続いている五七五調の遊び歌、戯れ歌：ざれうた）があり
ます。「幽霊の、正体見たぞ、枯れススキ」。怖い怖いと思っていた幽霊だったけれども、よく見た
ら、なあんだ枯れたススキだよ。あんなモノを幽霊だと思って怖がっていたなんて、笑っちゃうね。
そんな意味の川柳です。ここで大切なことは、「正体を見破る」ということです。



不安や緊張が行き過ぎると

試験に限らず、スポーツの試合や音楽のコンクールのように、自分の実力を試される機会では、
誰でもが不安や緊張を感じます。不安や緊張という心理的な反応は、周囲に気をくばり、危険を予
知して、より安全に生きて行くために、人間に本来的に備わっている重要な機能です。

ところが、それが行き過ぎると良くない効果をもたらします。心臓がパクパクしてきたり、手に
汗をかいてきたりして、ますます不安と緊張が募（つの）るものです。こうなると、脳の働きが落ち
ますから、集中力を失って本来の実力が発揮できないという最悪のパターンに至ります。

正体を見破れ！

そういう時こそ、幽霊と同じことです。不安と緊張の正体を見破りましょう。あなたを不安にし
ているモノ、あなたを緊張に追いやっているモノ、それは何でしょうか。それが何であるかを見き
わめれば、不安や緊張は減ってゆくものです。ここではシンプルに、三種類の邪魔者（じゃまもの）
の正体を暴（あば）いてみましょう。

一つ目は、「失敗に対する恐れ」です。でも、こんなふうに考えたらどうでしょうか。もしも 60 名の定員に対して 100 名の受験生が挑んだとしたら、60%の確率で合格、40%の確率で不合格です。とっても単純な計算で、確率の数字は一定です。あなたが不安になって緊張すればするほど、実は自分自身で不合格の確率を高めているのです。不安が募（つの）って来たら、心の中で唱えてもらなさい。「確率は常に一定だ」と。

二つ目は、「合格しなければならない」と思い込んでしまうことです。そうではありません。「合格した方が良い」のです。どんな神様であっても、「100%合格」なんて保証してくれません。だから、そんな無謀（むぼう）な思い込みは捨てましょう。そうではなくて、よりよい結果を期待する、そのために全力を尽くす、そんなふうに気持ちを整えましょう。

三つ目は、「他の人から試されることへの心配」です。確かに、試験であれ、試合であれ、「試（ため）す」という漢字が使われています。皆さんは間違いなく試されています。けれども試されているのは、皆さんの「ほんの一部」に過ぎません。皆さんの人格のすべてが試されているのではありません。皆さんの人生のすべてが試されているのでもないのです。万が一不合格であったとしても、あなたの存在も、あなたの価値も、ダメ出しをくらったわけではありません。あなたは依然（いぜん）として、かけがえのない個性であり続けます。もしも自分の努力が足りなかったと思うのであれば、恥じるのではなく、反省を通じて将来につなげて行きましょう。



自分の努力を信じましょう

不安になったら、その不安の正体を見きわめましょう。所詮（しょせん）は幽霊と同じで、「枯れススキ」なのです。正体を見切れば、心が落ち着いてきます。心が落ち着いたら、あなたが積み重ねてきた努力を信じましょう。先月の 12 月号で説明した通り、地道な勉強、つまり、十分な休息を確保しながらの反復学習は、決してあなたを裏切りません。信じるのはその一点です。その一点に集中して、一気に突破しましょう。皆さんの成功を、心から祈っています。

1 年生と 2 年生の皆さんも、参考になりましたね。部活の試合や大会も同じことですよ。

1 月と 2 月の相談室のスケジュールは、次の通りです。

スクールカウンセラー：木曜日 9:00~17:00

1 月 9 日、16 日、23 日、30 日

2 月 6 日、13 日、20 日、27 日

心のふれあい相談員：月曜日、火曜日 8:00~15:30

1 月 14 日、15 日（水）、20 日、21 日、27 日、28 日

2 月 3 日、4 日、17 日、18 日