



## 学生相談室便り

2023 年度・夏号



### 最近、ホッと一息、ついていますか？

前期も終盤にさしかかりました。みなさん、いかがお過ごしですか？

GWが終わった 5 月ごろには、「もう(夏休みまで)休みがないなんて・・・」と嘆いていたかもしれませんが(相談室にやってくる学生さんたちの嘆きをよく耳にしました)、いよいよあと数週間で夏休みですね。山登りでもマラソンでも、はるか先にあるゴールを思うと心がくじけそうになりますが、ゴールが目の前に見えてくると、新たなエネルギーが湧いてきますよね。友達と遊んだり、旅行にいたり、帰省してのんびり過ごしたり、はたまたアルバイトに精を出したり・・・楽しい夏休みに思いをはせつつ、あと少し頑張って乗り切りましょう！

### ～テスト不安を乗り切ろう～

夏休みが楽しみ！ではあるのですが、その前には前期試験が待ち受けていますね。特に 1 年生のみなさんは、大学の試験がどんなものか、レポートってどうやって書けばいいのか、いろいろ不安に思っている人もいるのではないのでしょうか？

試験が近づくと、不安でたまらなくなる。失敗することばかり考えてしまって、勉強が手につかない。このように、試験の前などに陥ってしまう極度の不安状態のことを「テスト不安」といいます。「試験でいい点数を取らなければ意味がない」「単位を落としてしまうなんて、自分はダメな人間だ」「先生や親を失望させてしまうに違いない」・・・このような考えになってしまっていないでしょうか？試験で失敗してしまう自分を想像して、落ち込んだり焦ったりしていませんか？

“ねばならない”“こうあるべき”という考え方は、テスト不安をさらに増大させてしまいます。試験があるという事実を変えることはできませんが、試験への向き合い方や捉え方を変えることで、不安を和らげることができます。「試験でいい点数を取れなくても、自分自身が否定されるわけではない」「次にまた挽回するチャンスがあるだろう」「完璧な結果じゃなくても、ありのままに受け入れよう」・・・捉え方や考え方を変えるのは、簡単なことではありませんが、何度も何度も繰り返し自分に言い聞かせることで、少しずつなじんでくるはずです。

不安な気持ちは振り払おうとすればするほど、まわりついて離れないものです。そのようなときには、自分の中に湧き上がってくる感情をありのまま受け入れてみましょう。オススメなのは、リラックス呼吸法。身体をできるだけリラックスした状態にし、ゆっくりと深く呼吸するようにします。呼吸に意識を向けましょう。いろんな雑念が浮かんできますが、それを振り払おうとするのではなく、雑念がそこに留まらずに流れていくイメージを持ちながら、あくまで呼吸に意識を向けるようにします。不安にとらわれず、過度な緊張を解きほぐす方法です。ぜひお試しください。

＊ ＊ 相談室からのお知らせ ＊ ＊

夏期休業中(8/7～9/14)は

水曜・金曜のみ

11:00～17:00

の開室となります。

