

## 大学受験生の方へ

平素はお世話になっております。

いよいよセンター試験が始まります。大学受験をされる会員の方は、他の方に比べて集中できる環境で努力されてきました。他の方に比べてより効率的に大切な時間を勉強に充ててこられたはずです。試験会場に持っていけるのは自分の頭のみ。そこにある知識のみです。頭に知識を入れて定着させていく作業こそ自習であり、そこを重視してやってこられたわけですから自信をもって試験に臨んでください。

試験中に難しい問題や見たことのない問題を目の当たりにし、あきらめそうになる時もあるかと思いますが、それは他の人も同じことです。そこで、気持ちを持ち直し、あきらめずに踏ん張れるかどうか大切です。私も幾多の受験を経験しましたが、自分だけが難しかったなんてことはありません。自分に難しい問題は他の人にとっても難しいのです。そういった問題に当たった時に、狼狽してしまうか、どうせほかの人にも難しいんだからと割り切って、確実に取れるところで落とさないように集中できるかが合否を大きく左右するように思います。

難しい問題に当たった時こそチャンスです。

もう一つ、私の経験上の話をしますと、試験の前日にあまり眠れなくても、試験には関係ないです。実際、センター試験の前日には2時間も眠れなかったのですが、予想よりはるかによい成績で終えました。別の資格試験でも、2日連続でほぼ寝なかったのですが、試験には合格しました。大事な試験中に睡眠不足で寝るなんてことはないです。前日眠れなくても、それほど緊張しているのなら、本番の試験中には頭はさえわたります。模擬試験は眠れないと調子悪いときもあったかもしれませんが、本番では眠れなくても頭はさえますから大丈夫です。

どうしても心配であれば、目をつぶって横になっていてください。目をつぶって横になっているだけで、睡眠効果は得られるそうです。

前日にあまり眠れなくても気にしないことです。

難しい問題に当たった時こそチャンスだからあきらめない。

眠れなくても本番の試験には関係ない。

是非、合格に向けて全力で立ち向かってください。結果はついて来ます。

2017年1月11日

LeaF 池袋自習室 管理人 鈴木