

私の学習法

上田 茉里奈

その1. 意地を張る！！

○「やめたいなあ・・・」そんなことはしょっちゅう思いました。でも、そんなことでいいのだろうか、といつも自分自身に問いかけました。もちろん問いかけに対しての私の答えは、「ここでやめない！意地でもやる！ちくしょー！」でした。時には意地っ張りになることも必要だと思います。

その2. 自分が集中できる時間を知る！！

○人それぞれ集中力が持続する時間は違うと思います。しかし自分が集中できる時間なんて分かりません。なので、まず私は、45分集中、15分休憩を繰り返して行いました。なぜ45分にしたかという、どこかで人が集中できる時間の限界は45分が限界だと聞いたからです。どうしても45分集中できない時は、30分にしたり休憩を長くとったりなど、日によって時間も量も変えました。

その3. 無理にでもやる！！

○勉強を長い期間続けていると、精神的に辛くなったり体力的にも辛くなったりする瞬間があります。私の場合はそんな時に休むとリズムが崩れて余計できなくなってしまうので、どんな時でも1日に1回は必ず勉強することにしていました。5分でも15分でも、「やった」という事実が気持ちを楽にしてくれた気がします。

その4. 感謝する！！

○私が一番大事にして、力にしていたのは周りの支えてくれる人たちへの感謝です。私が合格したらあの人が喜んでくれる、あの人も喜んでくれる、とたくさん応援して下さった人たちを思い浮かべました。また、私が不合格になってしまったら、応援して支えて下さった人たちにまで悲しい思いをさせようとも思いました。そんな思いをさせないためにも頑張ろう！と挫けそうになったときは頑張り直しました。