

なぜ試験で緊張するのか？

なぜ、緊張する試験があったのか？
それは、一生懸命やったからです。

この試験に受かりたい
どうしても第一志望に合格してやる！
…こんな状況なら試験当日緊張しないわけがありません。

もう一度言います。なぜ、緊張するのか！
一生懸命頑張ったから緊張するのです。1年間色々なことを犠牲にして頑張った。この思いを今日の2時間の試験にぶつける。答案用紙に吐き出していく。
頑張らなかった人は緊張しません。余程、合格率の高い試験でもない限り勉強しないと受かりません。試験会場で緊張している人は、頑張った人。その中から合格者が生まれるのです。
逆説的な言い方をすると、試験会場で緊張していたら、あなたも合格圏内に入っていると確信してください。

ただし、ほどよい緊張なら構いませんが、本来の力を出せれば受かるのに過度の緊張のせいで力が出せない場合もあります。そのようなにならないためにも「緊張を和らげるテクニック」をお伝えします。

1. 意識して腹式呼吸をする

当然、あなたは意識しなくても呼吸をしています。しかし緊張している試験会場では、エベレストの頂上で受けているほど空気が薄く感じます。意識的に腹式呼吸を心掛けましょう。目をつぶり鼻で息を吸って口で吐く。大きく息を吸って脳に酸素を送り込むイメージで何度か繰り返してみてください。

2. 落ち着くアイテムを用意する

試験前にリラックスするアイテムを用意しておく。癒されるものなら何でも良いです。例えば子供やペット、奥さんやダンナさんの写真など。試験前に眺めて思わず微笑むことができれば緊張がとけ、自然とリラックスしています。

私は、お守りを会場に持参し、試験前は握りしめていました。「ここまでやったのだから後は神頼みぐらいしかやることはない」という思いでいると自然と落ち着いていました。

3. チョコレートを少し食べる

脳にとって唯一の栄養素がブドウ糖と言われています。米やパンにも含まれていますが、試験直前に弁当箱を広げて御飯を食べるわけにはいきません。そもそも食べられるぐらい強心臓なら緊張していない証拠です。ここは少しの量でも速攻で脳に伝わるチョコレートを食べて挑みましょう。あまり食べ過ぎないように少しで十分です。また冷えていると脳にある三叉(さんさ)神経を刺激し血流が良くなるといわれています。

受験生の間で流行している「キットカット」(ネスレ日本株式会社)。「きっと勝つ」を九州弁でいうと「きっと勝つとう」となることから合格祈願のお菓子として有名になりましたが、ゲン担ぎのみではなくチョコレートを食べることは受験生の脳にも良いのです。(学校への持ち込みは禁止ですので気をつけて下さい。家を出るとき等)

緊張を和らげるテクニックをまとめると

1. 意識して腹式呼吸をする
2. 落ち着くアイテムを用意する
3. チョコレートを少し食べる

本試験は、模擬試験を繰り返し受けることで力がついてきます。上記にあげた緊張しないテクニックも、模擬試験を受ける前に色々試して、ぜひあなたに合うモノを取り入れてみてください。