



# 羅針盤

2014年度 第3号  
都立豊多摩高等学校  
進路図書部  
2014.5.14



中間考査まで1週間となりました。特に1年生は高校生になって初めての定期考査とあって、少々不安もあることでしょう。どんな準備をしておけばよいのか、どのような問題が出題されるのか、遠慮なく先生方に質問しておきましょう。大事なことは、考査を機会にそれまでの授業内容を総復習して自分の力として定着させることです。授業時に特に先生が強調していたことはどんな点だったかを良く振り返りながら再確認しましょう。

2,3年生は合唱コンクールも迫っている中で、気持ちを試験勉強に集中するのが難しい人もいるかもしれません。「切り換え」「めりはり」を心がけてください。

3年生で推薦入試などを考えている人は、1学期の成績がかなり重要になります。「もっとやっておけばよかった」と悔やまなくてすむように、しっかり実力を発揮してください。

さて、試験前のようにいつも以上に勉強に集中すべき時に限って、何故か新しい本を買ってきたくなくなったり、ビデオが見たくなくなったりする人はいませんか？私自身にもそんな経験はあります。「自分は誘惑に弱いなあ」と思っている人もいるかもしれませんが、実はこれはある程度当然のことなのですね。ネット上にこんな記事を見つけました。



(以下 All About「ストレスガイド」カウンセラー 大美賀 直子さんの記事から引用)  
＜試験日が近づくほど「現実逃避」に夢中になる＞

(中略)試験日が近づくほど、なぜかやる気が起こらず、勉強に身が入らなくなる人は多いもの。そして、昔のマンガ本を読破したり、使っていないゲームにハマりだしたりと、勉強以外の何かに夢中になってしまう人も多いものです。

ではこのように、本番直前に「現実逃避」にハマってしまうのは、どうしてなのでしょう？

＜現実逃避をするのは心が健康な証拠＞

私たちの心には、強いストレスを抱えたとき、心が壊れる危険から回避しようとする無意識の働きが備わっていると考えられています。これを「防衛機制」といいます。テスト前の現実逃避は、この防衛機制の代表選手ともいえます。

テスト直前の心の中は、「何が出題されるんだろう？」「合格できなかつたらどうしよう」「今さら勉強しても遅いだろうか」と、たくさんの不安や葛藤、自信喪失感、焦燥感が渦巻いています。そんななかで、さらにテストのことを考え続けると、心はそのストレスに耐えきれなくなります。

そこで、心は無意識のうちにテスト以外の「何か」に気持ちを向けさせ、心が壊れるのを防ごうとするのです。今までわき目も振らずに勉強ばかりしてきた人が、急にマンガやゲームに夢中になってしまうのは、この防衛機制の働きによるものです。(中略)

＜現実逃避を否定せず、まずは受け入れるべし！＞

現実逃避は、生産性のないことに向かいやすく、しかも長時間を費やしやすいため、「時間をムダにした！」と後から激しく後悔し、「誘惑に負けた自分は弱い人間だ」と落ち込んでしまいます。

しかし、そもそも現実逃避は心の健康を維持するための防衛機制なのですから、そんなに自分を責める必要はないのです。むしろ、「心が現実逃避に向かったのは、健康な証拠なんだね！」と、受け入れるべきことなのです。

とはいえ、ゲーム三昧で時間を費やしては、「今やるべきこと」は一向に進みません。そこで、心が現実逃避に向かったときには、それにハマりすぎないために、ちょっとした「心がけ」を意識することが必要になります。

<「現実逃避」には「気分転換」の組み合わせがコツ！>

まず、現実逃避への意欲が高まったときには、ガマンせずそれをやっちゃいましょう。ゲームでもマンガでも、レース編みでもいいでしょう。ただし「ひとまず、このゲームを30分だけやろう」「このマンガは1巻だけ読もう」というように短い時間を設定してやってみるといいと思います。



そして、ここからが重要なところ。 (中略) 現実逃避をした後には、その直後に「気分転換」を加えるといいのです。たとえば、外に出て新鮮な空気を吸ってくる、犬の散歩をする、コンビニに牛乳を買いに行く、身の回りのゴミを捨てる、シャワーを浴びる、軽くストレッチをする、お茶とケーキでリラックスする、というように、「ちょっと心が元気になる」気分転換をやるといいでしょう。つまり、「現実逃避」を少しやったら、すぐに「効果的な気分転換法」に

切り替えてしまえば、ダラダラとした現実逃避にハマりにくくなります。煮詰まっていたストレスからも解放され、再び新たな気持ちで目の前の「やるべきこと」に気持ちを向けることができるようになるでしょう。 (引用おわり)

どうですか？なかなか参考になったのではないですか。上手に気分を切り換えながら、集中力を高めていきましょうね。くれぐれも逃避しっ放しにならないように！



3年生のみなさん、志望校はしっかり固まりましたか？第一志望は決まっても第二志望以下が未定の人もかなりいるのではないのでしょうか。今年の夏休みは勉強に忙しくてオープンキャンパスにもなかなか出かけられないかもしれません。ピークは7～8月ですが、すでに春から始まっている大学もあります。情報の一部を下に掲載しますので、参考にしてください。その他はぜひ自分で調べてください。

1・2年生も自分の進路を決定していくための材料として、夏休みを待たずに積極的に参加することをお勧めします。

日本大学 5月24日(土) 商学部 5月25日(日) 生物資源科学部

6月21日(土) 法学部

日本女子大学 6月15日(日) 目白キャンパス

東京農業大学 5月24日(土)、6月14日(土) 世田谷キャンパス

東京電機大学 6月15日(日) 千住キャンパス

東京家政大学 5月25日(日)、6月14日(土) 板橋キャンパス

玉川大学 6月1日(日)

成城大学 6月8日(日)

白百合女子大学 6月15日(日)

國學院大學 5月18日(日)

城西大学 6月15日(日)

女子栄養大学 6月15日(日) 駒込キャンパス



以上