

こんばんは。北大生協学生委員会です！

北海道大学では、冬休みに帰省する学生も多く、札幌の気温との差に驚いている人も多いみたいです。

さて、今回お届けする内容は「不安を減らす過ごし方」「こんなところに落とし穴？ベストコンディションで受験を乗り越えるために」です。

■□■「不安を減らす過ごし方」

とうとう2023年ですね。共通テスト本番まで約1週間です。周りの友達、先輩後輩、家族から励ましの言葉をたくさんもらったかもしれませんが、一発勝負の大事な試験、やはり不安はつきものだと思います。この記事では、筆者の経験を振り返りながら少しでも不安を減らす過ごし方をご紹介します。皆さんの不安を少しでも軽くできたら嬉しいです。

◆不安を書き出して分析してみる

不安を感じているとき、何が具体的に不安なのか自分でも分かっていない場合は多いです。不安をなくすことはできないかもしれませんが、原因がわからないよりは原因がわかった方が良いでしょう。具体的には、今の自分の感情や、何に対して不安に思っているのかを何も考えずとにかく紙に書き出して、不安と向き合います。

また、一般論ですが、人が不安を感じているとき、その内容は2種類に分けられます。それは「自分の力で解決できる可能性があること」と「自分の力ではどうにもできないこと」です。

例えば筆者は、共通テスト前に「マークミスをして大量失点するかもしれない」という不安や、「二次の合格ラインに届かなかったらどうしよう」という不安で頭がいっぱいでした。この2つの不安の場合、前者は「自分の力で解決できる可能性があること」です。筆者は不安の対策として過去問を解いているときから大問を解き終わるごとにマークずれがないかどうかを確認してから次に進むようにしてから、不安を感じるものが少なくなりました。一方で、「二次の合格ラインに届かなかったらどうしよう」という不安は自分の力ではどうにもできません。今できる最大の努力をすることが唯一の解決の道ですが、人によっては勉強すればするほど心配になってしまうかもしれません。筆者もこの不安が軽くなることは最後までありませんでしたが、後述するように不安から距離をとる方法を使って上手く付き合うようにしていました。

◆お風呂につかる

忙しいから、時間がもったいないからといってシャワーだけで済ませていませんか？もちろん、毎日お風呂につかるというのは大変かもしれませんが、しかしお風呂につかることで、

血行がよくなる、むくみが取れる、寝つきが良くなるなど良いことはたくさんあります！もし、余裕があれば好きな入浴剤をいれてみるのもおすすめです。

◆ストレッチ・ヨガ・軽い運動

机に向かっているだけで、気持ちが晴れないときは体を動かしてみるとすっきりします。筆者は、受験生時代に不安やストレスがたまって共通テスト1ヶ月前は寝れない、という経験がありました。その時に試した方法の中で、寝る前にやる5分程度のヨガが最も効果がありました！長時間同じ姿勢を続けていると体が痛くなってくるので、寝る前以外にも軽く体を動かすのはおすすめです。ヨガやストレッチなどは、YouTubeで簡単に見つけられるので、試してみてください。

◆誰かに話を聞いてもらう

今の時期は同級生に不安を話すのは、憚られるかもしれません。しかし、先生や先輩、家族など話せる人に自分が不安に思っていることを聞いてもらうだけでも楽になるかもしれないですし、もしかしたら良いアドバイスをもらえるかもしれません。筆者の場合は、高校の先生に添削の時に話を聞いてもらっていました！

◆寝る

色々不安を感じて、悩んでしまう前に寝てしまいましょう！不安から目をそらしてごまかしているように感じるかもしれませんが、意外と目が覚めてから考えてみれば、たいしたことないことだったり、解決方法がすぐに見つかるものだったりするかもしれません。

以上です。不安になるのは、受験に真剣に向き合って頑張ってきた証です。頑張っている自分も、不安になっている自分も認めてあげて、もう少し一緒に頑張りましょう。最後まで応援しています。

■□■「こんなところに落とし穴？ベストコンディションで受験を乗り越えるために」

メルマガのメンバーに、受験でありがちな意外な落とし穴を聞いてみました。

<共通テスト編>

○「試験会場の電波が悪い」「イヤホンを忘れた」でリスニング前に音声を聞けなかった

共通テストでリスニングの前に耳を慣らしておきたいと考える人も多いのではないのでしょうか。特に北大はリーディングとリスニングの利用割合が1:1なので、リスニングを重視している人も多いはず。もちろん、データのダウンロードや事前の持ち物チェックは重要ですが、直前に焦らないくらい十分に事前準備をしておくことも大切です！

○選択問題のときのマーク場所のミス(特に数I A)

こんなことするわけないって思っているそのあなた、要注意ですよ。自分はこのミスで絶望する友人を何人もみました。本当に何人もいました。マークシートはこまめにチェックするようにしましょう。

○社会の問題の袋が開けられない

自分はもう2年前の記憶なので定かではないですが、袋を開けるのにとっても苦勞した記憶があります。でも大丈夫。開けられないからって不正行為になるわけではありません。落ちついて開けましょう。開けられないときは、まわりのスタッフに開けてもらいましょう。

○会場までの道は要確認

同じ駅の近くで別の大学が試験していることがあるので、地図はよく見ましょう。人の流れについていくのは危険です。ちなみに自分は田舎過ぎて試験会場に「最寄り駅」とかいう概念がなかったので(駅から車で30分くらいかかります)、この落とし穴は大丈夫でした(笑)。

<北大二次試験編>

○願書を出す時期

前期試験ももちろんですが、特に後期試験は要注意です。出願は前期・後期ともに同じ時期です。ごくまれに出願忘れの人を観測します。

○試験室暑すぎ問題

寒さ対策で厚着をしていたら、試験会場が意外と暑かったという意見をいただきました。ただ、換気をしていて窓の近くでは寒いということもあるので、簡単に調節できるような服装を心がけましょう。

○ホテルの備品について

ホテルに加湿器があるかどうか確認しないと、北海道は乾燥しているのですぐのどが痛くなります。集中できないということもあるので注意！また、前日にホテルで勉強したいという人はデスクライトの有無も確認しておきましょう！

<どっちも編>

○試験の時に周りの鉛筆の音やページをめくる音が気になる

これは模試などでもあるあるですよね。とくに時間に余裕がない教科ほど気になるもの。ですがここで焦ってはだめですよ。別にスピード勝負ではありませんし、隣の人がブラフでめくっているだけかもしれません。「ああ、何かやってるな」くらいの広い(?)心で臨みましょう。

○ご飯食べ過ぎによる眠気

つかの間の休息、昼休み。つい食べ過ぎてしまうという人も多いのではないのでしょうか。しかし、昼休みの後ほど眠くなる教科が並んでいます。また、食べ過ぎておなかが痛くなってしまうのも嫌ですよ。食べ過ぎは厳禁ですよ。

○トイレが混み過ぎている件

休憩時間のトイレはめちゃくちゃ混みます。特に昼休みの後半は長蛇の列になっていることも。なるべくは休み時間の最初のほうにトイレを済ませておくこと。そして、並ぶ際は単語帳などを持って行って時間を有効活用できるとよいでしょう。

○前日に寝られない

試験の前日、早くに寝ようと思ってもなかなか寝付けないものです。ゆっくりと心を落ち着かせて、羊でも数えましょう。いつも勉強のお供にカフェインを摂取している人は、摂り過ぎ注意ですよ。

○薬を持っていこうとしている人へ

飲み薬を予備でもっていこうとする人は、小さいボトルに水を入れて持っていくと良いです。

これらの落とし穴に注意しながら、共通テストや二次試験に臨んでください。応援しています！

■□■今日の写真……………

■□■今日の問題……………

みなさん、お久しぶりです！

今日は古文単語から5問出題します！

共通テスト直前期となりましたが、古文単語はひとつ知っているのと知らないのとで文章の読みやすさが大きく変わってきます。

「もう何したらいいかわからない」という方もおられると思いますが、直前期だからこそ今まで覚えてきた基礎を一つ一つ見直してみるのもおすすめですよ。

1. いとほし
2. かたはらいたし
3. ゆくりなし
4. いぶせし
5. ひねもす

……………

次の配信は「共通テスト前日の過ごし方」「受験当日！周りの受験生が気になる君へ」です。お楽しみに！

■□■今週のブログ……………

更新があったときのみ、書くようにお願いします！

リンクは<http://hokudaigi.blog119.fc2.com/archives.html>の、一番上の記事のリンクを張ってください（このリンクじゃないです）

■□■追伸……………

そろそろ本番が近づいてきました。おいしいもの食べて、あったかくして体調だけは気をつけてください！皆さんが上手くいくように祈っています～（文・1・きなり）

いよいよ共通テストが来週に迫ってきましたね。いままで頑張ってきた皆さんなら大丈夫です、自信を持ってください！（工・2・なーやん）

○バックナンバーはこちらから

<https://hokudai-coop-gi.com/mail/mail.html>

○配信停止はこちらから

%url/https:out:ouen23stop%

○北大生協学生委員会のブログはこちらから

<http://hokudaigi.blog119.fc2.com/?cat=22>

○質問等はこちらまで

北大生協学生組織委員会

jukensei_ouen@coop.hokudai.ac.jp
