

こんばんは。北大生協学生委員会です！

受験生の皆さん、共通テスト本当にお疲れ様でした。今日はゆっくり休んで疲れをとってくださいね。

さて、今回お届けする内容は「2日間お疲れメッセージ」「共テ自己採点後のメンタルケア」です。

---

### ■□■共テ二日間お疲れメッセージ

---

学生委員会のメンバーからメッセージをお届けします！

- ・お疲れ様です！とりあえずご飯食べてよく寝てください！（総理・1・むらけん）
- ・2日間本当にお疲れ様でした！点数が良かった君はおめでとう！すごい！この調子で頑張ろう！良くなかった君もまだ2次試験があるから！まだまだ挽回できる！過去にとらわれず、今できることを全力でしよう！（水・2・あらまる）
- ・おつかれさまでした。勝負はこれからの1か月。良くも悪くも自分次第で可能性は∞!!!あとすこし、頑張っていこう！（総理・1・ふみきゅん）
- ・お疲れ様でした！ここまで頑張ってきた皆、本当にすごい！！でも本番はここから。この時期にすごく伸びるからあと少し、一緒に頑張りましょう～！（文・1・きなり）
- ・お疲れ様です！共通テストを乗り越えたみんなは本当にすごい。あと少し頑張ったらとても楽しい大学生活が待っています。もうひと踏ん張り！（総理・1・ちゅーご）
- ・どうせまた勉強しなければなりません。今日一日ぐらい自分を労わってあげてましょう。2日間、お疲れさまでした！！（総理・1・ゆりゆり）
- ・お疲れさまでした！ここまでくればもう大丈夫。自分を信じて最後まで駆け抜けるだけ！（総理・1・あすのん）
- ・2日間お疲れ様です！ここから2次試験までの1か月少しは長いようでなんだかんだ一瞬です。一日一日を大切に最後まで全力で頑張ってください！（文・2・いまりり）
- ・本当にお疲れ様です！今日はおいしいもの食べて、いっぱい寝てください！起きた次の日から二次試験までのラストスパート頑張りましょう！（水産・1・みっきー）
- ・お疲れ様でした！ここまで頑張った自分を褒めてあげてください！あと少し、最後まで諦めず粘り抜いてください。札幌で待っています！（獣医・1・みかん）

---

### ■□■共テ自己採点後のメンタルケア

---

共通テストお疲れ様でした。自己採点を終え、上手くいった人、思うような結果が出なかった人、様々だと思います。ここでは、共通テストから気持ちを切り替え、次に待っている

二次試験に向けて頑張っていくためのメンタルケアの方法をご紹介します。学生委員会のメンバーからいくつか意見をもらったので参考にしてみてください。

- ・主観を交えるとどんどん悲観的になるので、1つでも自分が受かると思える客観的なデータを集めてメンタルを立て直した。
- ・今までの記述模試で判定が良かったことと、二次試験に向けてかなり勉強してたことに自信を持って、前を向くようにしていた。
- ・共通テストは笑い話にできるほどひどいものだったが、足切りがない限り受けると決めていたので、二次に向けて計画を立ててすぐにも動き出さなければという気持ちの方が大きく、メンタルが崩れることもなければ立て直すということもなかった。
- ・共テ後1週間は放心状態だったが、受験するならやれるだけやってみようという気持ちだった。

共通テストの自己採点を終え、期待していた結果が出ず、落ち込む受験生は少なくありません。逆に、どの科目もうまくいったという人の方が少ないのです。落ち込むことは当たり前ですから、その時にどのようにメンタルを立て直して次につなげていくかが大切になってきます。データはあくまでデータであり、これからの結果は努力次第で変わります。変えられない結果はなるべく前向きにとらえ、二次試験に向けて気持ちを切り替えていきましょう。また、一人で抱え込まず、家族や友達、先生などに相談してみると少し楽になるかもしれません。

最後に、二次試験に向けての応援メッセージももらいました。気持ちを切り替え、残りあと少し全力で駆け抜けましょう！

- ・どのタイミングで失敗しても大丈夫です！そっから前向ければ勝ちです！！
- ・共通テスト大コケして、そのくせ記述も思うように取れなくてもこの1ヶ月でどうにでもなる！
- ・二次試験はがらりと雰囲気が変わるため、共通テストで思うようにいかなかった人も、(共通テストでの基礎力は大切ですが)二次試験はまた違った「自分」で勝負・アピールすることができる一つの「チャンス」です。引きずってしまったり(油断しては)もったいありません。気持ちを新たに最後まで頑張ってください！！
- ・憧れの大学で試験を受けられる機会です。せっかく北海道まで来るんですから、楽しみましょう！自信を持って！

■□■今日の問題……………

……………前回の解答

<古文>

- ① なるほど。本当に。
- ② 気に食わない。不愉快だ。
- ③ 病状が重い。

<漢文>

- ① 読み：けだ(シ)            意味：思うに、おそらく
- ② 読み：お(イテ)           意味：～で、～にとって
- ③ 読み：すなは(チ)        意味：～するときはいつも

.....

次の配信は「GIメンバーの合格体験記」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.....

共通テスト本当にお疲れ様でした。今日はよく眠れますように。（総文・1・はんな）

---

○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](mailto:jukensei_ouen@coop.hokudai.ac.jp)

---