

# ご近所のお医者さん

□  
664  
□

さの小児科  
クリニック院長

佐野博彦さん

—豊中市

## 「スイスイ受験術」

受験シーズン到来です。受験生は大変だと思います。今から45年以上前、私が受験生だった頃に読んだ、故・多

湖輝先生(千葉大学名誉教授)の「スイスイ受験術」という本を思い出します。そこから私の経験も交えて、受験に対する心構えをご紹介します。

①一番よ

くないのは勉強以外、何もしない

こと。散歩や音楽鑑賞など、どんなことでも、気分転換を図るといいです。

②自分が志望校に合格して喜んでいたり、通学したりしている場面などを

想像すること。これは良い動機づけになります。

③試験会場に入ったら、開始前に周りの様子を観察すること。きつと周りの人も緊張しているのが分かります。試験が始まったら、きよろきよろしてはいけませんよ。誤解されてしまいま

## リラックスし「今」に集中

す。

④当日使う鉛筆や消しゴムなどは、使い慣れたものにする。新品よりも日常を取り戻すことができます。

⑤受験票は、少し笑顔の写真にすること。しかも面よりも、笑顔で写真を撮りましょう。

⑥何科目かあっても、すべてが終わるまでは答え合わせしないこと。2、3日間の日程の時も、1日目のことは忘れることです。これは私自身の経験

からです。

⑦試験官は自分が雇っているのだと考えること。自分の席の周りを歩いても、気にする必要はありません。自分が雇ってあげていると仮想すれば、緊張し過ぎることもないでしょう。

⑧複数校を受ける時は、すぐに切り替えること。今年の日本シリーズでも、阪神タイガースは第2戦を大敗したものの、最終的には日本一に輝きました。

スポーツと同じです。後から答え合わせをし

ても、点数が増えるわけではありません。勝っても負けても「前を向く」ということです。

そのほか、体調が悪かったら別室で受けられるか聞いてみましょう。トイレに行きたくなったら、我慢しすぎず手を上げればいいのです。

大きなお世話かもしれませんが、何かの役に立てれば、うれしいです。では、幸運をお祈りいたします。

(府医師会広報委員会委員)

