



撮影◎佐伯 亜由美

受験生
メンタル

それを乗り越えた
先輩に聞く!

諸症状
と
対処法

周りの受験生が気になる時は

同じ悩みを戦っている友人たちと 打ち明け合い助け合い 自己のペースを維持しよう

京都大学 工学部 工業化学科1年

寺原 由成さん (奈良県・聖心学園中等教育学校 2019年生)

併願校 神戸大学、大阪府立大学、同志社大学

受験生時代、一番辛かった時

11月の模試でE判定 不安とストレスで体調崩す

11月の京都大入試実戦模試でE判定だったため、2次試験での逆転は不可能と考え、年明けからセンターのみに集中することにしました。しかし、センターから2次までの1か月で間に合うのかという不安から、吐き気に襲われるようになり、そのうえ年末には食中毒にもかかって病院探しに苦労して、絶望的な気持ちになりました。しかし「ここであきらめてしまってはダメ!」と自分を奮い立たせ、実力不足が顕著だった物理、化学、数学の過去問25か年分と、苦手分野の基礎・標準レベル問題に、焦る気持ちをグッとこらえて取り組みました。また、過去問の添削と解説は、全科目、高校の先生に依頼しました。この時期ストレスが強かったでしょう、体重が5キロ減りました。

模試の判定の推移

設定した志望校：京都大学 工学部 工業化学科

A	A	A
B	B	B
C	C	C
D	D	D
E	E	E
4~6月	7~9月	10~12月

受験生メンタル 諸症状と 対処法

不安

症状 京都大模試では、数学と理科は3割程度しか取れず、「落ちたらどうしよう、併願している私立大にも合格できるのか?」といった考えが、勉強中や就寝するときに浮かぶようになり、寝るときに浮かんでくると寝られなくなりました。

対処 不安な気持ちになると、「現役生は最後まで伸びる!」という進路部長の先生の言葉を思い出し、それを信じて勉強しました。どうしても不安なときは、担任や母親に打ち明けました。言葉にすることで、「何となく不安」という状態から「不安の原因はこれだ」と冷静に自分を見つめ直すことができ、「自分は決して孤独ではない。同じように頑張っている同級生も、苦しいときに支えてくれる先生たちもいる」と気づき、楽な気持ちになりました。寝る前の不安は、眠くてこれ以上はできないところまで勉強し続けることで解消しました。

焦り

症状 手も足も出ない過去問に遭遇したときや、1問解くのに時間がかかり過ぎたときのほか、解説を読むときも「はやく次に進まなければ」と気持ち先走り、内容が頭になかなか入らず、余計に時間がかかるようになってしまいました。

対処 過去問が解けないときも、「本番じゃなくて良かった、弱点がわかって良かった」とプラスに受け止め、本番で出題されたら確実に得点できるよう、解説を熟読しました。その際、知識不足か、それとも京都大特有の問題形式に慣れていないのかを分析し、知識不足の場合は基礎・標準レベルまで遡って勉強し、それでもわからないときは学校の先生に質問しました。併願の私立大の過去問は第1志望を優先するため、試験の1週間前まで手をつけず、解いたときも「京都大ならば、どのように出題されるだろうか」と考えながら解きました。

心身の疲労感

症状 入試が間近に迫るにつれ、過去問で同じ間違いをしたとき、勉強が計画通りに進まなかったとき、吐き気に襲われました。じわりじわりと首を絞められるような感じで食が細くなり、米や肉類はのどを通らず、5キロ体重が減りました。

対処 吐き気を感じるたびに「本気で頑張ってる証拠」と考え、自分自身を鼓舞しました。食事は無理に食べず、サラダや魚など、あっさりしたものだけにしました。また、糖分補給のために日中はラムネをたくさん食べ、クラスメートにも配りました。入試本番ではこのおかげで、試験中に頭がぼーっとすることもなく集中することができました。

孤独感

症状 日中、家では一人であるため、誰とも口をきかない時間が長く、どんよりとした気分になり、「本当に合格できるのだろうか」「落ちたらどうなってしまうのだろうか」など、どうにもならないことを考えてしまい、ひどく気が滅入りました。

対処 一人でいるとダメだったので、センター試験の2日後から学校へ行って勉強しました。授業はセンター試験前に終了していたため自習でしたが、先生方はいらしていたので、各科目、過去問の添削と解説をお願いしました。先生たちは頻繁に「進み具合どうや?」と尋ねてくれたので、それがペースメーカーとなり満遍なく勉強できました。

力になったパワーアイテム

添削ノート

各科目の添削ノートです。それらには自分の弱点が詰まっているので、添削箇所を問題と照らし合わせながら、自分で自分に授業をするような感じで復習しました。2次試験の前日は、添削ノートと物理の先生が作成した予想問題を眺め、今までの自分の努力を思い出すとともに、先生方の丁寧な指導に感謝することで安眠できました。

受験生へ 応援メッセージ

夏のやり残しを悔やむより2学期にそれを
どのように潰していくかが大事。

努力が成績に表れなくても諦めない。
焦らず最後まで粘り強く努力を続けよう。

疲労がピークなら思いきって早く寝よう。
ダラダラ続けても百害あって一利なし。