

・どうしてもやる気が出ないときは…

心が疲れているのでは？

いつもやる気が出ないというのは問題ですが（後程対策を紹介します）、いつもはちゃんとやっている人ならばとても疲れている場合が多いです。どこも悪くないし元気！という人もいるかもしれませんが、心の疲れは自分では気づきづらいものです。体調に変化が起きるわけではありませんから。勉強しなきゃいけないのは分かっているのに体が動かないということはありませんか？それが心の疲れの症状です。それでも無理に勉強しようとするのは逆効果です。今まで頑張り続けてきて疲れがたまり、心が勉強することを拒絶している状態です。そんな時に焦りは禁物。肩の力を抜いて比較的気楽にできる勉強だけをしましょう。そして今まで頑張ってきた自分を認めてあげましょう。「こんなに疲れるまで勉強してきたんだ、頑張ってたんだね。」と自分に声をかけてあげましょう。自分がどれほど頑張ってきたかなんて自分にしか分かりません。自分をほめてあげられるのは他でもない自分なんです。だからたまには自分をほめてあげましょう。体調に変化が現れてしまうと勉強に対する拒絶反応が出たり、自分を傷つけてしまったりします。それはとても怖いことです。体を休めることも受験勉強の一部です。

やるべき教材を積み上げる

こちらはいつもやる気が出ない人のための対策です。まず、今日やることを考えてそれに使う教材、ノート、参考書を机に積み上げましょう。1日にどれくらいできるかは人それぞれなのであくまでも目安ですが、40～50cmほど積み上げれば良いと思います。休日ならそれを2列くらいでしょう。嫌でも焦りが出てきて勉強する気になります。但し、普段ちゃんとやれている人は余計な重圧で苦しくなるので気を付けましょう。あとは必ず勉強する時間を決めましょう。勉強中に休憩をとることもお勧めしません。休憩時間までだらだらと同じところで止まってしまいます。長続きしない人は、ここまでやったらチョコを食べる、伸びをするなど30秒以内にできることにしましょう。厳しいことを言うようですが、受験はなんとかなるほど甘いものではありません。何かしら我慢や犠牲にしなければ乗り越えられません。何とかなる人は本当にごく一部の人で、そういう人は大概あとで苦労します。