



# 学生相談室だより NO.3

「学生相談室だより」では、現代の若者に多い問題や悩みをテーマとして取り上げ、わかりやすくお伝えしています。ぜひ、自分自身の問題解決やこころの発達に役立てていただきたいと思います。今回は、本試験が近づいているため、「テスト不安」をテーマにしました。テストに対して過剰に緊張や不安が強くなり、力が発揮できなくなる状態を「テスト不安」と言います。

## 《テスト不安》

### あなたのテスト不安度をチェックしてみましょう！

- テスト前になると、イライラして物に当たったり、眠れなくなることがある。
  成績のことが気になってしかたがありません。
- テスト前から、テスト中にわからなくなって頭の中が真っ白になったらどうしようかと気になる。
  大学の成績のことを考えると、ゆううつです。
- テストを受ける前から、悪い点をとるのではないかと心配になります。
  テスト中、緊張して自分の力が発揮できません。

4つ以上の方は、テスト不安が強い傾向があります。テスト不安は一年次がもっとも高く、学年が上がるにつれ低下する傾向があります。このようなテスト不安には、いくつかの対処法（解決法）があります。

### 対処法（解決法）

テストを一つのストレス場面と考えると、ストレス対処法を参考に考えてみましょう。

#### “Help”

相談する・アドバイスをもらう・手伝ってもらう

#### “逃げる”

考えない・問題をさける・あきらめる・人のせいにする

#### “チャレンジ”

積極的に問題の解決にあたる・計画を立てる・問題を整理する・情報を集める

#### “リラックスや気分転換”

お風呂にゆっくり入る・音楽を聴く・映画・運動など

#### “プラスの評価”

自分のためになると考える・良い経験と受けとめる

### あなたはどっちのタイプ？

ストレス対処法のどれを使うかは、性格や普段の勉強のしかたによっても異なります。

**緊張タイプ：**几帳面な性格で、普段からきちんと授業にも出席しテスト勉強もしている。それなのに、いざ、テストとなると緊張が強くなりいつもの力が発揮できない。

⇒ **“リラックスや気分転換”** を使いましょう。テストなどの特別な場面で緊張が強くなり、普段の実力が出せなくなっている状態です。心と体をじょうずにリラックスすることが必要です。リラックス法としては、他にリラックス体操や呼吸法、自律訓練法などがあます。くわしく知りたい人は学生相談室まで。

**逃避タイプ：**どちらかと言うと、嫌なことを避けたい性格。テスト勉強も「やらなきゃいけない」とわかっていても後回しになってしまう。そのため、テストの準備がちゃんとできないうちに、テストの日をむかえてしまう。

⇒ **“チャレンジ”** や **“プラスの評価”** を使いましょう。このタイプは勉強不足のため、テストに自信がない状態です。自信がなくなると不安感や緊張感が強くなります。早めに勉強の計画を立て、準備をしましょう。準備不足が解消できればテスト不安は軽くなります。また、「テストが単位を取るためだけでなく、自分の見聞を広げるのに役立つ」などとプラスに考えてみるのはどうでしょうか？