

## 1 「ヤーキーズ・ドットソンの法則」

—志望校は一枚に絞らない方が実力を発揮できる—

上記の法則によると、モチベーションの高さと課題成績の間には、逆U字型の関係があるそうです。モチベーションが低い場合と高すぎる場合は成績が低く、適度なモチベーションが働いているときに成績は高くなる、ということです。

ということは、志望校を一枚に絞って、「絶対にここに受からなければ浪人する」などと思っている場合は、モチベーションが高すぎる場合に相当します。その結果、試験当日の緊張は高まり、実力が発揮できないことにつながりかねません。日々の勉強においても、緊張感だけが独り歩きして、勉強が手につかなくなったり、心配で眠れなくなったりします。

## 2 志望校は3パターンに一段階別判定が出るように—

- 1 最も行きたい大学
- 2 自分の現在の実力に見合った大学 (B～C判定をもらえそうな大学)
- 3 受かるであろう大学 (A～B判定をもらえそうな大学) 注…2・3も、受かったら行くと思えること前提

## 3 志望校の学部・学科を大学によって変えていませんか—自分が大学で勉強している姿を想像してみよう—

大学は、自ら問題意識を持って研究課題を見出し、探求していくところです。何がしたいか、自分のしたいことができるのか、どのような研究がなされているのか、そういう目で、大学・学部・学科をもう一度見直しましょう。どの大学であっても、好きなことができるなら、素敵な出会いが待っていますよ。

いろんな大学を検索して、その良さを発見し、行きたい学部・学科を決めましょう。学部・学科の統一を！！

睡眠



食事とろうね～

10月でも、まだ折り返し地点に立ったばかり。大学入試は3月まで続きます。最終的に、ただ一枚に受かればいいのです。焦っている人はいませんか。たまには趣味で「ストレス・コーピング」を試してみませんか。「ストレス・コーピング」とは、自分のストレスに対して、気が晴れることを試してみること。生活習慣が崩れている人は、ちょっと余裕を持って自分を見つめ、メリハリやけじめを取り戻しましょう。好きなことを我慢しすぎてストレスが溜まってしまうのは、戦略ミスかもしれないですよね？

趣味

## 5 ドッキング判定で、多くの大学の判定を比較できるように、カード記入に工夫を

記述の結果は、マークの結果とドッキング判定になります。マークには書かなかった大学でも記述で書いておくと、ちゃんとドッキング判定が出てきます。マークと記述の志望大学記入のときに、あえて大学名を変えてみるのもいいでしょう。

## 4 模試を受ける意味

模試を利用して、わからなかったことを見つけ、やり直しをすることで、実力を蓄えること。

結果に一喜一憂している人は、模試や受験の海に飲みこまれていくかもしれません。

## 6 前期・中期・後期は同時出願

センター試験の結果が出たら、ほぼ1週間で、国公立のすべての出願を終えることになりますよ。

## 7 実はみんな同じ苦しみの中にいる

大学受験を、軽く乗り越えた人はいないのではないのでしょうか。合格が早く決まった人でさえ、その人なりの悩みがあります。成績が伸びる人、伸びない人、勉強がはかどる人、手につかない人、それぞれの人にその時期があります。

