



# 試験に臨んで



藤原 敦

## はじめに

---

入学試験、入社試験、資格試験など、長い人生において、様々な試験を受けることが多いです。

そうした試験では、決められた時間内に合格点以上を取る必要があります。

そんな中、パニックになってしまっは、せっかく努力して勉強したのが水の泡です。

本書では、坐禅や止観、ヴィパッサナー瞑想、マインドフルネスなど、仏教の集中力向上法を元に、受験において、落ち着いた心を維持させ、解答に集中して、合格点以上を取るコツをお伝えします。

## 試験前

---

- 試験の得点配分を確認し、時間配分を考えます。10点以下の小問は後回しにします。
- 模試や過去問などがある場合は、事前に受験して慣れておくことが大切です。
- 試験対策の授業があれば、積極的に受講し、自分の弱点を潰しておきます。

## 試験前日

---

- 早めに寝ます。睡眠不足は集中力が低下します。

## 会場へ移動 - 試験当日

---

- 前もって移動時間を調べておきます。事故や休日運転、逆乗りを考えて、15分前後の余裕をみておきます。自宅から会場までの2ルート調べておくが良いです。
- 前もって最寄り駅から会場までの地図を用意しておきます。
- 混雑した鉄道・バスなどの公共交通機関内では、風邪をうつされない・うつさないように注意しましょう。

## 試験直前 - 試験当日

---

- トイレに行っておきます。女性トイレは混雑する場合がありますので早めに行きます。
- 落ち着くために腹式深呼吸をします。
  - 姿勢は椅子坐禅の形です。
  - 椅子の中央に座り、背筋を伸ばします。目は半眼にして前方1m下に落とします。
- 緊張を解くために、漸次筋弛緩法を行います。
  - 両手を数秒間握って、開きます。
  - 両肩を数秒間上げて、ストンと落とします。
- 会場の人が多さに吞まれないようにしましょう。
- 他人と比べるのはやめましょう。他人の動きに惑わされないようにしましょう。
- 他の受験者が、みな自分より出来るような気がするかもしれませんが、合格率から考えますと、そうした事実はありません。

## 試験開始時 - 試験当日

---

- 解答用紙に名前その他必要記載事項を書きます。
- 問題用紙を軽くめくり、乱丁や落丁がないか確認します。

- 時間がかからずに確実に点数が取れそうな問題から解きます。
- 音が聞こえたら、「聞こえた」と心の中で言います。
- 妄想が湧いたら、「~と思った」と心の中で言います。
  - それ以上、そのことについて想像、判断はしません。
- 解答に自信がなかった問題については、問題の脇に△か☆で印を付けておきます。
- 途中で行き詰まったら、腹式深呼吸をして脳に酸素を補給し、気分転換します。
- 「落ちたらどうしよう」と考えるのはやめましょう。次回受けるか、別の進路先を受ければ良いだけです。落ちたら人生がそこで終わるわけではありません。

## 一通り解き終えたら - 試験当日

---

- 腹式深呼吸や肩を回すなどしてリラックスしましょう。
- 時間がある時は、最後から問題を解き直します。最初から再度解き直すと、既に1度目を通った文章のため、スルーする可能性が高いです。
- 時間がない時は、自信のなかった問題を優先して解き直します。

## おわりに

---

試験中は、特に、落ち着くことと、解答に集中することが大事です。解答時間は限られているのです。余計なことを考えないようにすることが肝要です。そのことを意識し続けていれば、みじめな点数を取ることはないでしょう。

皆様の幸運をお祈りします。

## 試験に臨んで

<http://p.booklog.jp/book/60786>

著者：藤原 敦

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/atusifujiwara/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/60786>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/60786>

電子書籍プラットフォーム：ブックログのパー（<http://p.booklog.jp/>）

運営会社：株式会社ブックログ