

平常心是道

「過去」や「未来」について考えるな。「平常」とはまさに「今」のありのままの状態のこと。こだわりのない心で現在の状態を受け入れ、揺らぐことなく、ただ「今」為すべきことを熱心に取り組め。そこに無上の充実した生がある。

<試験1週間前>

今までの学習の総復習。苦手分野・予想分野からはじめて全体に目を通す。気になったことは直前に見直す手帳に書いておく。メンタル面も含め、体調管理も重要。

☆うつを予防する …バナナ コーヒーも良いが、眠れなくなるので注意！

☆脳の疲労を防ぐ …野菜ジュース トマト、ニンジン、リンゴ等の入ったジュース

甘いものは摂った直後だけはよいが、反動が来るので注意！

☆気分の落ち込みや興奮、疲労に最も良く効くのが坐禅、瞑想。背筋を伸ばして座り深呼吸を3回。

肩の力を抜き、自己を忘れて、思考を手放し、「いま」に意識を向ける。1分だけでも。

<試験前日> 頭が疲れないように、勉強はほどほどに

- ・ 試験当日に持っていくものを準備（ファイル1～2冊に集約）
- ・ 試験中にやるべきこと、やってはいけないことを手帳に書き出しておく
- ・ 知識の最終確認＋考える勉強（問題演習）も

1 持物を準備

- 受験票 筆記用具 時計（卓上で見やすいもの）
- ティッシュ ハンカチ・タオル 現金（多めに）
- 直前に見直す資料 昼食
- （必要に応じて）
- 座布団 耳栓 スリッパ 栄養ドリンク
-

2 適度な運動や入浴、瞑想等で緊張を解く

3 蒲団に入ったら「眠らなければ」と思わない。1日ぐらい眠らなくても受かる人は受かる。

2021 試験直前のメッセージ

<試験当日> おおらかな心で

- 試験前
- ・ 試験会場には30分前をめどに到着
 - ・ イライラせず、大らかな心で。人生のイベントを楽しむつもりで
 - ・ 「自分は恵まれている」。周囲への、天への感謝の気持ちが穏やかな気持ちをもたらし、ツキを呼び込む
 - ・ 周りの雰囲気呑まれない。「自分は自分」。雑念が沸いたら目を閉じ深呼吸。
 - ・ 気分を落ち着かせる意味で、愛用してきた資料等をざっと見直す。
 - ・ 脳を活性化させるため、知能の問題を解くのも良い。
 - ・ 出題された問題について休み時間に友達と話さない。有害無益。耳栓をする。

- 試験中
- ・ ぱっと見て解きやすそうな問題から解いて調子上げる。
 - ・ リズムに乗って解く。難問は深入りせずに捨てる。
 - ・ 過ぎた問題（過去）や合否（未来）を考えず、目の前の1問（いま）に淡々と集中。
 - ・ 集中力が失せてパニックになったら、30秒目を閉じて深呼吸。
 - ・ 選択に迷ったら、思い出そうとしない。自分の頭を信じる。

- 試験後
- ・ 試験の反省点を書き出し、次の試験までの計画を確認、翌日までゆっくり休む。
 - ・ 翌日のガイダンスに必ず出席する。
 - ・ 公式正答が発表されたら自己採点を行う。
 - 点数がとれていたら面接対策を考える。塾の講座に出席し、いち早くスタート！
 - 点数が悪いor微妙だったら、講師と相談する。

さいごに…

「だめだったらどうしよう」等、マイナス思考が生じたら、その気持ちを認め、手放す。それをもとに次々と思考を展開しない。過去や未来に意識が飛んだら、「いま」「ここ」に引き戻し、(過去や未来に関する)思考を手放す。人と比べても無意味。執着を捨て、運命を受け入れる。平常心是道。

ここまで継続できたあなたは大丈夫！ 安心して堂々と行ってらっしゃい。

ご健闘をお祈りします。