

通信「ちえふる」

令和元年9月10日発行

勉強する目的を明確に

試験など何か大きな課題に直面する時、人は誰でも緊張状態になるものです。それをポジティブなものにできるか、ネガティブなままで終わってしまうかは、本人のとらえ方が大きく影響していることがあるのだそうです。

① ストレスは目的意識の曖昧さから

生死にかかわる緊張状態から来る精神疲労を「戦場ストレス」あるいは「戦闘ストレス」などと言いますが、イラクやアフガニスタンに派兵されたアメリカ兵の20%弱が、このストレス状態に陥り、PTSD（心的外傷後ストレス障害）を起こしたと言われています。そして、彼らの多くは兵役を終え、日常生活に戻っても、抗うつ剤などの薬を服用しなければ平静を維持できない状態だったということです。戦場の様子がフラッシュバックするなど、長く苦しむ人も少なくなかったようです。

兵士たちはみな訓練を積んだ者たちばかりであり、同じような状況にあったにもかかわらず、PTSDになる人とそうでない人がいるのは、決定的な差があるからだそうです。その差というのは、与えられたミッションの意味を「価値のあるも

の」と納得していると、極限の緊張状態を経験しても、動じることなくその作戦の遂行に向かい続けることができ、結果的にタフになっていきやすいということです。一方で、与えられたミッションに納得できていない人は、そもそも「何のために自分はこの戦場に来なければならないのか」という思いから、その場にいること自体が大きなストレスになってしまいます。いわゆる「ネガティブな緊張」状態になるのです。その上、実際に生命の危機に直面して、精神的障害を被ってしまいやすくなることもあるのだそうです。（参考：DIAMOND ONLINE）

② 試験に対するストレス

皆さんが受験や試験に向かうときなど、何か物事に取り組むときには、何らかのミッションが存在するものですが、そこに必ず何らかのストレスが生じます。それに納得して取り組んでいるか、言い換えれば、「自分の目標や目的」に一致しているかどうかがとても大切なことです。目的と行動が一致していれば、自分の生き方や行動は主体的になります。そして、そうした力が備わることで、緊張を超えることもできるようになるし、どんなときでも動じることなく、自信をもって力を発揮していけるようになるはずです。

戦場でのストレスと試験に対するストレスを同列に語るのにはやや無理がありますが、何らかのヒントになるのではないかと思います。いずれにしても、勉強の目標や目的を自分の中で機会あるごとに確認しておくことは大切なことです。あなたは勉強すること自体が目的になったりしてはいませんか。