

## “プレッシャーに強い人、弱い人…”

何かの勝負をするときやこれからの生活を定めるような一大イベントなどが近くなった時に、プレッシャーを感じる人が多いと思います。勝負といえば、部活動の大会でしょうか。プレッシャーに強いと言われている人は、大切な試合でもいつもと変わらず、同じように力を発揮することができます。そういう人は、普段の練習はもちろん、身だしなみ、授業態度、提出物、係や委員会の仕事などから清掃まで日常生活もきちんとしているので、自分に自信が持てるのだと思います。だからどんな時も安定した力、またはそれ以上の力を出すことができるのだと思います。しかし、いざという時に力を出せない、プレッシャーに弱い人は、大切な大会前になると練習にもかかわらず、急におしゃべりが増えたり、緊張や不安を隠すためか、やたら大きな声を必要のない時に出したりします。そういう人の日常生活は、何かいい加減というか、手を抜くところが見られたりすることも多いです。これからの生活を定めるような一大イベントといえば、皆さんで言えば高校入試でしょうか。初めての入試、ほとんどの人が、不安になったり、緊張したりすると思います。プレッシャーも感じると思います。その中で、いつも安定した生活を送っている人は、高校入試当日も、日頃の力がきちんと出し切ることができます。安定した生活とは、朝起きてから夜寝るまでほとんど毎日同じリズムで過ごすことができます。同じリズムなので体調や精神的にも安定するので入試当日のコンディションもいい状態でむかえることができます。この人たちは、日常生活もきちんとしているので、自分に自信が持て、入試という緊張した場面でも安定した力を出せるのだと思います。しかし、日常生活が落ち着かない人、例えば、休み時間に走り回ったり、突然大きな声で歌を歌ったり、奇声を出したりしているのは、不安や緊張をごまかすためにしていることが多いので、残念ですが、力を出し切れる可能性は低いです。そして、こういう人たちの中には、周りの人たちの邪魔を意図的にしようとすることもあるので困ったものです。よく、進路（高校入試）は、団体戦と言われますが、これらがその理由です。

部活動の試合やコンクール、高校入試やテスト・・・自分がそこで力を出し切りたい、そして少しでも良い結果が欲しいと思うのなら、1日1日の生活を大切に過ごすことです。大切な大会や入試の前に、不安や緊張があるのは当然、でもそれは、みんな同じ、大声を出したり、はしゃいだりしてごまかすのではなく、今の自分のやるべきことをしっかり見つめて、地道に取り組むことが大切なのです。1、2年生は、来年の総体やコンクールに向けていまだから、安定した生活を意識してみましょ。3年生は、修学旅行が終わり、進路に向けてのラストスパートです。安定した生活は、できていると思いますが、さらに1日1日の生活の中の質を上げるようにするといいいと思います。本気で勝負したければ、本気で準備をしなければなりません。当日だけ頑張っても良い結果は望めません。早くスタートをした方が、早く本気になった方が、良い結果が得られる可能性は高いと思います。