

要約

セバスチャンはテストの恐怖心に苦しんでいた。そしてその神経質すぎるほどのネガティブな思考回路が原因で、彼は試験中に意識を失ってしまい、めっきり自信をなくしてしまう。そこで Studentenwerk のアドバイザーのブルームさんにその問題の原因と解決法を伺いに行った。

街頭録音： 「手に汗にじむね」「緊張するねえ」

語り： ある憂鬱なアウグスブルクの月曜の朝。薄暗いもやが大学のキャンパスにたちこめている。セバスチャンは息がつまりそうな大教室で、他の 300 人の生徒たちと方を並べ座っている。彼はひどく気分がすぐれず、手は汗でにじみ、心臓はどくどくと鳴っている。十分に準備をしたことを彼自身が自覚しているが、それでもテストが上手くいかないことを恐れているのだ。

小悪魔： なあセバスチャン。こわいんだろ？俺がお前の立場でも簡単じゃないのは確かだからなあ。俺だったらとっとと荷物まとめて家に帰っちまうぜ。そんなことをしても無駄だって！

小天使： あいつの言うことを聞いちゃだめよ、セバスチャン！彼はあなたを動揺させようとしているだけよ！あなたはちゃーんとこの一週間、テスト勉強してきたじゃない！
大丈夫、あなたなら問題なく受かるよ。私はあなたを信じてるわ！

小悪魔： おお、なんて美しい言葉だ！「セバスチャン、私はあなたを信じてるわ！」だとよ。へっ、俺の心も張り裂けそうだね。ほら、お前にはわからないのか？あの男がまたいつものようにパニックしてるのが。セバスチャンは負け犬だ。やつはいつも思うままにたくさん勉強して、そしていつも本番は失敗するのさ。

小天使： セバスチャン、あいつの言うことなんて絶対に信じないで。あいつは何を喋ってるのかわかっちゃいないのよ。私はあなたが負け犬じゃないことも、きっとテストがうまくいくことも分かっているわ。ぜったい大丈夫！さ、もうテストがはじまりそうね。

語り： 教授が大教室に入りテストを配っている時間も、まだ内なる天使と悪魔が戦っていた。ああだこうだと抜け目のない彼らの言い争いは、セバスチャンをパニックに陥らせた。「なんて難しい問題なんだ？どうすればいいんだ？」セバスチャンのネガティブな考えは、彼の意識を失わせてしまった。そして彼が再びおちつきを取り戻した時にはもう、「さあ、そこまでです。ペンを置いて下さい」という教授の声が響きわたっていた。

こんな状況、身に覚えがありませんか？もしそうなら、あなたたちもセバスチャンのようにきっとテストの恐怖心に苦しんでいるのでしょう。しかし多

くの人が見舞われるこの身近なテーマについて、今までほとんど誰も、話した人はいませんでした。それを脱するために、私たちは心理学者のトーマス・ブルームさんにお話を伺ってきました。トーマス（ブルーム）さんは **Studentenwerk** のアドバイザーです。アウグスブルクの学生たちは、ブルーム（ブルーム）さんに社会的、法律的、または心理的な悩みを相談することができます。**Studentenwerk** はキャンパス内にはないので、訪問の前にウェブサイト www.studentenwerk-augsburg.de で詳しい位置を確かめたほうが良いでしょう。そのウェブサイトでブルームさんの連絡先も見つけることができます。しかし私たちがもうブルームさんから情報をいただいたので、あなたたちはテスト恐怖症のことで、彼のところに相談に行かなくてもいいでしょう！

ブルームさん：学生たちは、もちろん自身を取り巻く環境などの、個人的な悩みを相談しにきていただいても結構です。例えば恋の悩みや両親との言い争いなどですね。その他にも学科選びのことや、集中力がどうしても続かない、またテスト恐怖症のことで大丈夫です。

語り： テスト恐怖心がどんどんふくらんでいくのに、学生たちに対する心理的アドバイスがかけているのです。

ブルームさん：何人かの学生たちは、勇気を出してここにくるのに3年もかかってしまいます。これはタブーといえます。ただしこのタブーは最近では少なくなっています。というのもそれ故に必ず病的になる必要がなく、この心理的助けのことをただ単にコーチングと、わかってきているからなんです。

語り： このコーチングはもちろんテスト恐怖心の原因についてもあてはまります。

ブルームさん：もちろんいつも、「もうだめだ」という恐怖心があって、このテストがうまく行かなかったら何が起こるのかを自分自身に問いかけます。そしてその多くは、ただ両親を失望させたくないとか、誰かに自分の出来を示したいからというわけではありません。つまり、私はいわゆる自分の成績へのモチベーションを探って、恐怖心が何と関係しているかを本当に見たいのです。

語り： テスト恐怖症に対して、ブルームさんはたくさんのヒントをくれました。専門家に伺う前に、私たちは学生たちに、テスト恐怖心とそのストレスに対して何をしているか聞きました。

街頭録音： 「ちょっとだけ前日の夜にくつろいでるわ」「予定をきちんと立てるのは勉強の際に一番大事で、もしちゃんと前もって自分でこの予定を管理できたなら、ちゃんとうまくいくよ」「自分の弱いところを見てるよ」「いい具合に強情になるよ」

ブルームさん：一般的に大事なことはテスト勉強の際に、恐怖心のコントロールを試みることです。つまり一度はテスト恐怖心を認識して、打ち勝つ対策を練るために、どこから恐怖心があるのかを知らなければなりません。恐怖心のコントロールというのは、恐怖心というものを見つけ出すことなのです。つまりモ

チベーションを上げるための恐怖心であって、思考が停止してしまったりひっくり返ったりしてしまわない程度の恐怖心のことです。

語り： 恐怖心を管理することは、テスト恐怖心を緩和させる、さらなる機能がまだあるのです。

ブルームさん： 良い学習計画は、もちろん構成がいつも確実ならばとても助けになります。また、考えをポジティブに変えることは一般的に役に立つと言えます。自分がテストの際に「今から処刑場へ行くんだ」と思うのか「さあ、ようやくここで自分のやってきたものを発揮できるんだ」と思うかによって大きな違いがでるのです。

語り： つまりその考え方は、恐怖心に打ち勝つためにあなたたちの助けになるのです。また、テスト勉強の際に、きちんと予定を組み立てることと、予定通りに進めていくことも大切なのです。あなたたちがテストの1週間前にはすべての教材をひと通り徹底的にやり終えてしまっていればより理想的です。そうすると1週間復習の時間が得られます。テストの前日にはそれ以上勉強するべきではありません。むしろこの時間を、リラックスすることに費やしましょう。テスト当日にはきちんと予定通りに起きて、落ち着いて朝ごはんを食べましょう。そして大急ぎで来る事のないように、余裕を持って大学に到着しましょう。可能なら、同級生たちとの教材についての会話を極力避けましょう。例えば「君は33ページをほとんど勉強してないの？そこから絶対でるはずだよ！」なんていう言葉は不安を煽るだけで、落ち着いた雰囲気壊してしまいます。もしあなたたちがこれらのヒントに忠実に従ったなら、次のテストではきっと落ち着いて試験に臨めるでしょう。そう、まるでブルームさんと相談した後のセバスチャンのように。彼のネガティブ思考は次のテストではだんだんと消えて行くのでした。

小悪魔： こんなところで終わらしゃしないぜ！俺はまだまだここにいるつもりだし、あいつはいつまでたってもダメダメ人間のろくでなしのままだ！お前らがたとえあいつにどんなヒントを与えたとしても・・・

小天使： 何を喋ってるのかしら、悪魔くんは。私はあなたを理解できないわ。もっと大きい声で喋ってくれるかしら？何も聞こえないわよ。あらごめんなさい、もう終わりの時間のようね。よく頑張ったわ、セバスチャン！私はあなたを誇りに思うわ。さっさとこのテストを終わらせて、私たちにできることを見せてやりましょう！

語り： どうでしたか？人は、あえて自分の取り組みへの考察をすることによって、恐怖心に打ち勝つことができるのです。私たちのこのヒントが、あなたたちの役にたつことを祈っています。そして、あなたたちが次回のテストを落ち着いてできることを祈っています！

筆者:

Roman Linzenkircher, Denitsa Kostadinova

翻訳：段上佳代