

シリーズ

メンタル トレーニング

第2回 勉強モチベーションを維持する3つの方法

換気

学校薬剤師が、教室を回って酸素濃度を測るのも、一つはその理由。

よどんだ空気の中では勉強ははかどりません。寒くなってくるこの時期だからこそ、換気をして外の冷たい空気を入れることで、新しい酸素が頭を巡り、眠気も吹っ飛びます。

ポモドーロ・テクニック

25分間一つの物事に集中し、5分休憩。これを4セットしたあと、30分休憩するというもの。これって、よく考えると2時間勉強していることになります。2時間勉強しよう！と気負うから、萎えてしまうのです。この極意はタイマーを使って時間をきちんと計って実践すること。脳を短時間に集中させる訓練になり、注意力や集中力を強化することになり、モチベーションと創造性の維持に効果的なメソッドです。

『私、追い込まれているう！』とストレスを感じている場合は最後の手段として、超短勉強法：10分勉強法をお勧めします。

10分ということは……問題でいうと3問。10分ぐらい、ラインを無視

しても誰も怒りませんよね。2時間勉強する！という気負いより、10分を10セットする！このほうが実践できそうですよね。

自分の脳を騙せ！

なぜ勉強をしているのか……。それは社会で活躍をするため→社会で活躍するために、薬剤師免許を持っていれば強い→薬剤師免許を持つためには国家試験に合格しなければならない→国家試験を受けるためには薬学部を卒業しなければならない→卒業するためには卒業試験やCBT、進級試験、定期試験に合格しなければならない。だから今勉強しているのだ。

人は目的が分からないと、モチベーションは上がりません。しかし、この目的も遠ければピンと来ないですし、モチベーションは維持されません。

だから……テストが終わったらお友達と遊ぼう、映画に行こう⇒2時間やったらお菓子を食おう、お友達とお電話しようと、直近の楽しみを用意するとモチベーションは維持されます。

また、その楽しみを思い浮かべながら勉強をしてほしいのです。そう、ニヤニヤしながら(笑)。こうすると、勉強が嫌だという印象が薄らぎ、脳が勉強好きだと勘違いをしてくれます。人間の脳は嫌なことは忘れるように

こんにちは。メディセレのしゃっちゃん、児島恵美子です。

『勉強しなきゃ……』薬学生全員の悩み。薬学部は他学部と比較して、勉強をしなればいけない学部です。文系に行った高校時代の友人たちが大学生活を謳歌しているのを見て、羨ましいなあと思ったことがあるのでは？クリスマスは、追試……ということもあ

るのでは？(笑)

定期テストや進級テスト、CBT、国家試験とテストがてんこ盛りに用意されている薬学部ですが、そもそも「やる気」がないと前に進めません。これは自分から湧き起らないといけないので、厄介です。でも、やらなければ！と思っている人の為に、モチベーションを引き出す3つの方法をお教えしましょう。



薬剤師国家試験予備校
メディセレ取締役社長
児島 恵美子

できているのです。だから、嫌々勉強したことは脳がオートマチックに忘れさせてくれるのです。皆さんもテストが終わった後、勉強したことをすっかり忘れてはいませんか？嫌々勉強したので、脳が生きてために忘れさせてくれたのです(笑)

好きなことはつまらないことでも覚えていませんか？これは忘れないように脳が記憶の定着を勝手にしてくれるのです。だ・か・ら、脳を勘違いさせてあげなければいけません。なぜなら、今勉強していることは国家試験にも出てくるかもしれないからです。

折角時間をかけて勉強したことを国家試験当日まで覚えておきたいですね。また、医療については薬剤師になってからも必要な知識、いや、人として役立つ知識です。

メディセレスクール生が国家試験にやっと合格して、久しぶりに実家に帰ったとき、お母さんを見て、『お母さん、明日私と病院に行って！』と言いました。お父さんも兄弟も、『お前、何を言ってるの？』と笑われましたが、彼

女は懇願し、お母さんと次の日病院に行きました。

すると、お母さんはバセドー病になっていたのです。

彼女は国家試験に合格したことはすごうれしかったけれど、お母さんの病気を早期に発見できたことがもっと嬉しかったと言っていました。

そうです。医療の勉強は周囲の人の役に立つ知識なのです。それ故に、しっかりと知識を定着させてほしいです。

『勉強年数』は信頼指標

アメリカでは信頼指標に、「勉強年数」というのがあります。勉強年数が長い人は忍耐力と知識があり、信頼されると。これには偏差値など関係しません。

薬学部は6年間勉強しなければなりません。6年間勉強しなければなら

い学部はほかに医学部、歯学部、獣医学部と4学部しかありません。人に信頼され、医療という知識をもち、薬剤師免許という武器を持てば、社会での活躍間違いなし！です。

さあ、今から換気をして、ニヤニヤしながら、25分頑張りましょう！



マツキヨが
目指す先

地域医療と連携した
「かかりつけ薬局」を
推進していきます。

☎0120-047-300
<http://www.r-matsukiyo.com/>

株式会社 **マツキヨ** ホールディングス
<http://www.matsumotokiyoshi-hd.co.jp/>

あなたにとっての、いちばんへ。
1st for You.