

# 招き猫美術館受験生応援情報2022 メンタルアドバイス

受験期はどうしても不安やしんどいことがあります...  
それはみんな同じですし悪いことではありません。  
大事なのは、自分のペースで無理せず継続することです！

一人の時間もいい  
ですが、誰かと過  
ごしてみるのも

・ 自分なりのストレス発散方法を持つ  
(ex)音楽、運動、友達や家族との会話など

仮眠は15-20分  
がおすすめ

・ 切り替えを大切にする  
定期的に勉強する場所を変えたり、疲れたときは  
ちょっと散歩したり休憩したりしましょう

達成できる  
内容にする

・ やることリストを作る  
できたら短期目標(1週間)と長期目標(次のテスト  
までとか) に沿って計画してみましょう

時には反省も  
必要ですが...

・ できるだけポジティブに考えてみる  
合格したらこうするんだ！とか、前のテストと比べ  
てここができるようになった！とか

一番大事！

・ 規則正しい生活を送る  
睡眠、食事（特に朝食）、入浴なども  
時間がもったいないと思わずにしっかり！

皆様の努力が実を結びますように！

アドバイザー：近間仁美(招き猫美術館学生観光大使/  
大阪大学医学系研究科保健学専攻博士前期課程1年)

