

病み期 特集

受験期 と 「病み」

「病み期」とは精神が極端に落ち込んだ状態が続く期間のことです。「病む」理由は実に多様で、特に受験生の多くは人それぞれの悩みを抱えており、些細なことをきっかけに気持ちが落ち込んでしまうことがあります。このページではそんな「病み」について受験を乗り越えた先輩の経験談を紹介します。いつか役に立つときが来るかも……？

Case.1 S.K さん

周りの人の大切さ

Q. いつ病んだ？

浪人期に結果の悪い模試が返却されたときやテキスト・過去問の出来が悪いときに、受かるかどうか漠然とした不安に襲われ、病んで勉強から逃げてしまうことがありました。

Q. どう乗り越えた？

人と話すのが好きな性格だったため、勉強と休憩とのメリハリをつけつつ、休憩中には友人や塾のチューター、一橋生の先輩など、さまざまな人とお話しすることでメンタルを保ちました。

Q. ひとつこと！

時には勉強から離れることがあっても良いと思いますが、周りの人の助けも借りて一緒に乗り越えてください！

Case.2 A.T さん

周囲と比べて…

Q. いつ病んだ？

高3の春から夏にかけて定期的に病み、勉強や成績から目を背けていました。高3に入ってから周りの子たちの頭が良すぎて、自分をすごく場違いな人間だと感じたことが原因です。

Q. どう乗り越えた？

クラスメイトたちは余裕の合格で、自分は最低点に滑り込めば良いと考えるようにしていました。「最低点でも合格は合格。最低点なら手が届きそう」ととにかく前向きに手を動かしました。

Q. ひとつこと！

周りと比べないというのは難しいと思いますが、所詮人は人です。自分にできることを精いっぱいやってください！

Case.3 H.N さん

地方で
孤軍奮闘

Q. いつ病んだ？

地方出身で周りに一橋志望がいなかったことや完璧主義な性格なこともあり、勉強法が正しいか不安で常に病んでいました。特に11月後半は冠模試のあとに燃え尽きて10日ほど部屋に引きこもりました。

Q. どう乗り越えた？

一橋祭に実際に訪れてみました。そのとき見た受験生向けの企画や一橋の雰囲気には圧倒され、「自分もこんな場所で大学生活を送りたい」と強く思えたことで再び活力を取り戻しました。

Q. ひとつこと！

受験は不安でいっぱいだと思うので、それを打ち明けられる友人を大事にしてほしいです。応援しています！！

Case.4 S.N さん

直前期に
いきなり！

Q. いつ病んだ？

受験期真っ只中である高3の2月に3週間ほど病みました。それまで解けていた一橋の過去問が思うように解けなくなり、全体的に受験へのモチベーションが下がっていました。

Q. どう乗り越えた？

やらなければならないことをリストアップしました。やるべきことを明確にすることでパニックに陥ることがなくなり、その時点における最善の行動を取ることができるようになりました。

Q. ひとつこと！

勉強に不安はつきものです。病むのは当然のことなので、病んだときに自分と向き合うことを大切にしてください！

Case.5 S.M さん

孤独の
浪人生

Q. いつ病んだ？

浪人期の夏休み期間中に病みました。長期休みに入ると予備校の授業数が減って人と話す機会が減ってしまいました。自習室にこもって自分自身と向き合う時間が増え、慢性的に病んでいました。

Q. どう乗り越えた？

予備校の友人と昼食をとったり予備校の先生やチューターと話したりと、人と話す機会を積極的に作ることで、自らを奮起させて前向きな気持ちになることができました。

Q. ひとつこと！

浪人生の夏は精神的にかなりキツイです。途中で折れてしまわないよう、周囲の人も頼りつつ頑張ってください！

Case.6 M.S さん

模試の
成績が…

Q. いつ病んだ？

夏休み中、毎日12時間以上勉強したにもかかわらず、夏休み明けの共通テスト模試の成績が下がってしまいました。努力が報われなかったことがこたえ、夏休み明けに2週間くらい病みました。

Q. どう乗り越えた？

病んでいる原因を分析して紙にまとめました。また、夏休み中は二次試験対策をしていたので、「共通テストはこれから形式慣れしたらできるようになる」と考えるようにしていました。

Q. ひとつこと！

「現状の自分では到底受からない」と落ち込む日もあると思いますが、結果が出るまで踏ん張ってください！