

第7回 受験生へのエール

5月ではあるが、受験生は既に準備に入っているだろう。追い込みの時期になると、体調不良を訴えて来院する受験生もいるので早めに伝えておきたい。部活を引退して運動量が激減し、座位姿勢が増え、寝不足による疲労はよくあるが、受験のプレッシャーの直撃を受けて胃腸障害を起こしたり、起床時の頭痛に悩まされたりと、メンタルに影響を及ぼす受験生も多いからだ。

中学・高校受験では、「合格」以上の高いモチベーションを持って受験に臨んでいる子供は少ないが、大学受験では、安定した精神力を持続するためにも、崇高なモチベーションが欲しい。つまり、「なぜ自分は合格しなくてはならないのか」、「大学で何を学び、将来どのように社会貢献するのか」が、その通りにならなくても、あった方が合格し易い。目標をもって努力していると、人は目の奥に不思議な輝きを

を放ってくるものだ。

僕は大学受験の当時、ホスピス医になる目標があり、心は受験より先に向かっていて、精神的に全く動揺しなかった。これは、今でも手術を受ける人へのアドバイスとして用いている。つまり、手術を受ける日にマインドセットするのではなく、手術して元気になった後に何を成すかに強くマインドセットしてもらう。そうすれば、余計なことを考えず、落ち着いていられるし、術後の回復も良い。

受験という素晴らしい経験が出来るのは、一人の力では無理で、両親のサポートがあったことだと感謝する余裕も欲しい。“合格者”とは、受ける前から既に勝っている人なのだ。

医学博士 木村謙介

北海道大学医学部卒。慶應義塾大学医学部循環器内科専任講師などを歴任。
 米カリフォルニア大学サンディエゴ校医学部留学。最先端の基礎医学と豊富な臨床経験を持つ。「大きな病気を発症する前にその芽を摘み取る方が医療レベルは高いはず」の信念で2012年、きむら内科クリニックを開院。



きむら内科クリニック TEL 044(981)6617

麻生区片平5-24-15 **きむら内科クリニック** 麻生区 **検索**