

# 学年末テスト 1日目

2月26日（月）

本日より学年末テストが始まりました。午後の時間を有効に使って最高の準備をして最高の結果を期待しています。テスト計画表も早くに配られ、テストモードにならなければならないのに、なかなかテストに集中できない生徒も多いのではないのでしょうか。大人でも、急ぎの用事があるにも関わらず、急に掃除を始めたり、SNS に夢中になったりと、別のことを始めてしまうことがあります。



人はどうして、やるべきことを「先送り」してしまうのでしょうか…？その理由の一つが「セルフ・ハンディキャッピング」です。初めて聞かれた言葉かもしれませんが心理学の用語で、「自分で自分にハンディキャップを負わせる」という意味になります。例えば、試験の直前までスマホやゲームに夢中になっていたとすれば、点数が悪かった時に、「これは自分の能力のせいじゃなくて、ついゲームをやりすぎて勉強できなかったからなんだ……」などと、言い訳をすることができます。「自分に能力がないから結果が悪かったのだと思いたくない」と、普段から言い訳をする傾向のある人が、セルフ・ハンディキャッピングをしがちだと実証されています。また、セルフ・ハンディキャッピングをすると、高校・大学生よりも小・中学生のほうが、成績が下がりやすいという調査結果もあります。スマホの電源を切る、勉強机の近くに娯楽物を置かないなど、集中力を妨げるようなものはあらかじめ視界に入らないようにして、テストに集中しましょう。

## 生徒の様子(テスト前)

