

今年度第10話（1年生には第3話）は、テスト結果の受け止め方について。

おすすめの受け止め方は、「おごらず、くさらず、くりかえさず」。

「おごらず」

結果に、一番ショックを受けないといけないのは、一番危機感を持たないといけないのは、一番だった人。自分がトップになるような集団、自分が上位に入るような集団は、自分にとって、ぬるい集団かもしれない。世界は広い。上には上がいる。学問に天井なし。そう自覚し、結果が良くてもおごらず、己に厳しく、上を向いて自己を高めて続けてほしい。

「くさらず」

結果を見て、自己嫌悪に陥る人、劣等感を抱く人もいると思う。しかし、それは悪い反応ではない。成長したい、向上したい気持ちのあらわれ。自分に甘い人、理想の低い人は、そもそも自己嫌悪に陥らない、劣等感など持たないだろう。心理学者のA・アドラーは、「劣等感とは、健康で正常な努力と成長への刺激」と言っている。だから、結果が悪くても決してくさらず（くさらずとは、じっとしていないで改善に向けた行動をし続けるということ）、前を向いて一步一步進み続けてほしい。

「くりかえさず」

これに3点ある。

①誤答や、あやふやな正答をくりかえさない。そのためには、しっかり復習すること。よく「予習復習」が大事と言うが、より科学的に言うなら、「予習復復習」が大事。復習は何度も反復することが必要。でないと理解が定着せず、次も間違えてしまう、次は間違えてしまう。それではテストを受けた意味がない。コスパは最悪。だから、必要な回数、間をおいて復習していこう。しっかり復習すれば、出題者にも復讐できる。私を甘くみるなど。

②準備不足・調整不足をくりかえさない。「備えよ、常に」といつも言っているが、テストに対してもそう。テストとは、日頃からの備えや構えを問うもの、大舞台に向けた調整力を鍛えるものでもある。結果を踏まえ、学習への向き合い方や生活習慣をしっかり振り返り、次からは最高の状態で臨めるようにしていこう。

③失敗はもちろん、成功パターンすら漫然とくりかえさない。これまでうまくいった方法もあるだろうが、それに固執せず、より良い方法を模索し続けていこう。参考になるモデルは、まわりにたくさんある。

以上、勝っておごらず、負けてくさらず、失敗も成功パターンも漫然と繰り返さず、一回一回のテストを、成長のバネにしてほしい。