

入試当日の気持ちの持ち方（本からの引用）

- 努力して実力をつけても、本番や試験になると力が発揮できない —— その正体は、無意識に起こる「気持ち」の力や流れの変化である。この現象は、自分では自覚しにくく、「どうして失敗したのか、その理由さえわからない」ことが多い。たとえば「むずかしい」「大変だ」「相手が強い」など、よく口にされる「否定語」がある。この否定語に統一・一貫性の本能が反応すると、脳はそれに合わせて一貫性を保とうと機能する。たとえば、実力的にはクリアできそうな課題に対しても、一度「無理だ」と思ったことは、「気持ち」はもちろん体の動きまでもが縛られ、達成できなくなってしまう。pp. 21-24
- 自分の実力が発揮できないのは、脳の機能が、「勝てる気持ち」から「負ける気持ち」へと本能的に変わってしまうことが原因です。
 - ① 否定語が流れを変える
「むずかしい」「無理だ」という「否定語」を口にすると、「自己保存の本能」に合わせる統一・一貫性の本能が働き、2つの本能が重なって、無意識のうちに「気持ち」の流れが勝てない方向に変わっていきます。
 - ② 「安全に」と思うと気持ちがゆるむ
「安全に」と思うと、「気持ち」が無意識にゆるむという現象を起こします。
 - ③ 「終わり」と考えると止まる
「もう終わりだ」と考えると、統一・一貫性の本能に従って、人間の「気持ち」も終わったことになってしまいます。
 - ④ 「残り15秒」で気持ちが固まる。pp. 147-151
- 受験においては、「合格したいという気持ち」と、「失敗したらどうしよう」という、相反する「気持ち」や「ところ」が生まれてきます。この場合、前向きと後ろ向きの「気持ち」の間に、本能のギャップが生まれるので、合否を決める入学試験では、脳の仕組みから、緊張するのは当然のことなのです。大切なことは、この当たり前に起きる緊張状態にどう対応するのかではありません。「失敗したらどうしよう」「落ちたら」というマイナスの考えに対して統一・一貫性の本能が働くことによって、脳の働きは、無意識にマイナス思考を正当化し、ときには、体の調子までマイナスの方に機能するようになってしまいます。私はこの状態を、「無意識に気持ちが成功の流れを変える、あるいは気持ちがゆるむ」本能の現象として、これを克服する方法を、オリンピック候補選手に指導してきました。もし仮に、子どもが「失敗したらどうしよう」と思っているのであれば、何が不安でそう思うのかの原因を明確にし、それを克服することに、子どもと先生が「やった!やった!よくできた!」と共にほめ合いながら喜ぶことが大切です。しっかりした受験勉強の戦略と一緒に考えていく指導が、脳が望んでいる方法なのです。子どもには、「ぎりぎりではなく、トップレベルで合格するのだ!キミたちなら必ずやり遂げられる!」と期待の言葉をかけ、誰よりも前向きに受験に立ち向かう子どもを、先生が誇りにしているということを示すことです。これが、受験前に「気持ち」と「ところ」を整える脳科学の戦略です。勝負というのは「勝ち負け」ではなく、「勝つ」のが当たり前、「どんなレベルで勝ちきるか」ということが大切なのです。私自身、このような考えに変わったときから、試験はむろんのこと、患者の命がかかった手術でも緊張することは一度もなくなりました。pp. 117-119
- 試験会場に着いて、多くの人が「うわ、こんなにたくさんの方が。なんて競争率……」と書いてしまいます。ましてや「このなかから、〇〇人しか受からない……」などと考えてしまうと、「無理だ」という「気持ち」が生まれ、統一・一貫性を自らはすすことになり、判断力が落ちて合格できなくなります。では、どうすればよいのでしょうか。
「合格する人が、みんな自分の周りに集まっている」と考えるのです。試験場で、環境の統一・一貫性をつくりあげる。「うわ、頭よさそうだけど、みんな一緒に合格する人たちなんだ」と思うのです。そうすると、適度な緊張感を持って試験に臨めます。pp. 119-120

『素質と思考の「脳科学」で子どもは伸びる』林成之著（教育開発研究所）より