

第 47 回

日常から無駄をなくす

こんにちは！アークのSです。今日は、日常から無駄をなくすというテーマでお伝えします。無駄をなくせば、その時間を勉強に使えるし、エネルギーも改善するので一石二鳥です。

まずは、試験合格に集中するために、夢ややりたいことは追わないことです。その分、成果が出る行動や周りが喜ぶ行動を選ぶので、結果的に生きやすくなります。



思考や労力の分散を避けるために、バイト、副業、投資も、一旦諦めた方が無難です。

そして、パフォーマンスがあがる生活リズムを作りましょう。具体的には、毎日何時に寝て何時に起きるのか、食事は1日何回とるのか、何を食べるのかを予め決めておく

ことで、思考の分散という失敗は避けられます。

「いやいや、そんな簡単に捨てられないものもあります」と答える方もいらっしゃると思います。全てを諦めるのではなく、何をどこまでやらないか数字込みで具体的にするのがポイントです。

例えば、気分転換のために1日30分散歩する。1日8時間は寝る。毎日湯船に15分以上つかる、夜21時から21時30分までは好きなことに使う、などです。

上記の例のように、運動や気分転換も予定に入れることで、継続力がつき、やる気も回復します。

私が受験生だった時、管理会計論の先生がメツチャ受験生に勉強を推してくる方でした。

「今の時期は、財務会計論の計算が大事だから、毎日6時間財務会計論の計算をしてください」

「今は直前期なので、最低1日10時間、多い人は1日

12時間以上やる人もいます」

などです。僕の場合は、こういうことを言われたら

「分かりました。やってみます」

と思ってひたすら勉強しました。その結果合格点を確保できたので、合格したいなら勉強を推してくる講師の話は素直に聞いた方が良いでしょう。

また、個別サポートの先生とも定期的に面談をし、やる気回復に努めました。

これまでのことを全部やっても、まだ不安がなくならない方もいます。僕の場合は、そういう時は自分が合格している姿をイメージして

「あ～合格できた。仲間や講師のおかげだ。ありがたいな」

と祈ることを数分やってみました。

これを全部やり切ったから、私は何とか論文式当日まで

勉強を継続し、合格を勝ち取ることができました。

①無駄なアクションをやめる

②やる気の補給のためのスケジュール
を組み

以上2点があなただのお役に立てば幸
いです。

