

疲れの癒し方  
モチベのあげ方



ずっと勉強を頑張っていると疲れることもあると思います。そんな皆さんに神戸大学合格者が受験生の時に行っていた「疲れの癒し方」「モチベのあげ方」をお教えます！ぜひお試しください!!

## 〈視聴系〉

### 音楽

応援ソング、ポジティブな歌詞の音楽、慰めてくれそうな歌詞の音楽を聴いていた人が多いようです。ほかにも多種多様だったので自分が大好きな曲を心置きなく聞くこともいいかも。音楽を聴きながら熱唱してストレス発散するのも気持ちいいですよ!

### YouTube

面白い動画や漫才を見ると疲れが吹き飛ぶという声が多くありました!笑うことにはストレスの解消、免疫力の向上、新陳代謝が高まり消化が良くなるなど様々な健康効果があります。また、緊張状態が解け、気持ちに余裕が生まれ洞察力が高まる効果もあるそうです。スポーツの試合などで勇気もらえることもあるのでお勧めです。

好きなゲーム実況者の動画を見ていたという人や毎日推しの動画を見て癒されていたという人、ルームツアーの動画を見てひとり暮らしのモチベーションを上げていた人もいました。

#### おすすめアーティスト・YouTube

- |                  |            |
|------------------|------------|
| ・Mrs.GREEN APPLE |            |
| ・サンボマスター         | ・大学生のVlog  |
| ・WANIMA          | ・積分サークル    |
| ・SEKAI NO OWARI  | ・QuizKnock |
| ・SUPER BEAVER    | ・漫才        |

## 〈食べ物系〉

きつい受験期、ご飯は一つの大きな楽しみですよ!

お菓子やおいしいものをご褒美にしていたという人がとても多かったです。たまにお金を奮発して普段食べないものを食べるという人もいれば毎日お母さんのご飯をおなかいっぱい食べるという人もいました。

勉強の合間にはチョコやラムネなど甘いものを食べていたという人が多かったです。自分の好きなものを食べて気分転換してみてください! もちろん、食べすぎには注意してくださいね。バランスをよく考えて健康管理をすることも大切です!

## 〈昼寝〉

眠い時は寝てしまいましょう！一度眠ると起きたとき頭がすっきりするという意見が多かったです。**ベストは15分**。寝すぎは禁物です。「机に突っ伏して寝ると頭の重みで腕が痛くなって起きることができる」「寝る直前にカフェインを摂っておくと15分くらいですっきり起きやすくなるのでお勧めです」という意見もありました。

眠たいまま頑張っても何も進まない、頭に入ってこないはもったいないです！  
頑張るための睡眠として非議する必要はありません、戦略的に寝ましょう！

## 〈コミュニケーション系〉

神戸大学に入学した先輩たちによると最も大きかったのは**友達、家族、恋人等の存在**です。  
つらい受験期をともに乗り越える存在とのコミュニケーションはすごく元気が出るし頑張ろうと思えます！

受験期は、勉強面はもちろんのこと様々なプレッシャーから家族との関係や人間関係など様々な悩みを抱えがちでしょう、一人で抱え込むのではなく話せる人に話してみる。これがすごく大切に気が楽になります！

ご飯の時は勉強のことを忘れて話してみたり、勉強のことについてもお互い励ましあったり笑いあったり楽しく受験期を乗り越えていくことが大切です！

## 〈その他の意見〉

- ・カフェで勉強をする。
- ・好きなアイドルの写真を保存してカメラフォルダを見返す。
- ・空を見る。
- ・お風呂に入る。
- ・コーヒーを淹れる。
- ・サウナに行く。
- ・たまには走ったりストレッチしたり体を動かしてみる。
- ・大学生活を想像して家のレイアウトとかを考えてみる。
- ・勉強管理アプリで自分の頑張りを可視化する。
- ・受験終わりの楽しみを作っておく。

## 〈どこまで自分を追い込む?〉

受験期の皆さんが一度は考えたことあるはず、、、

YouTube 消そうかな？ インスタ消そうかな？ 悩んだり既に実行に移している方もいると思います。そんな悩みを先輩たちの声から解決していきましょう！

**多くの声としてあがったのは自分にとっての娯楽を残しておくこと！**

これが頑張れる原動力になるし、頑張った一日をリラックスして終えられます。朝から夜まで勉

強勉強だとおそく持たず疲れ切ってしまいます、なので一日の中で楽しみの時間を作ることが大切です！（使いすぎてしまう方は制限するのがいいかも、、）

また友達や恋人と過ごす時間、これもすごく大切です！

話すだけで気が楽になったりあまり意識しないうちにもモチベーションの一つになっていると思います、一人で自分を追い込みすぎるのではなく人と関わりながら**楽しく頑張っていく**ことが大切です。

ただつらいだけでなく頑張りながらも楽しく充実した受験期を目指して頑張りましょう！