

まえがき

本番前日は眠れなくて大丈夫。 睡眠は、2日前にたっぷりとる。

テストの時に実力を発揮できない原因として、前日眠れなかったという人が多いはず。

「前日緊張して眠れなかったから、今日のテストで実力が発揮できないんじゃないか」

「テスト中に眠くなったらどうしよう」

「頭がベストな状態ではないのではないか」

そういつ心配をしてしまいます。

そんな心配があるから、よけい前の晩に眠れないのです。

テストの前の日は、たいてい眠れないものです。

本番の日にどれだけベストな状態を保てるかは、その前の2晩の合計の睡眠時間で

決まります。

そう考えると、前日に眠れないとしても、2日前に寝ておけばいいのです。

2日間の合計ですから、「本番の前日にはあまり寝なかつたけれども、2日前にはたつぷり寝たから大丈夫」と思えば、本番でも緊張しなくてすみます。

2日前には誰でもたつぷり寝ることができるので、2日前にたつぷり寝られたとしたら、「昨日こんなに寝ているのだから、今日は寝なくても大丈夫」と前日に考えることができます。

そうすると気持ちがあくになって、前日でもぐっすり寝ることができるかもしれません。

2日分の合計の睡眠時間が増えて、ベストな状態が保てるのです。
ストレスの大きい時は、睡眠時間が足りません。

睡眠が足りないから、ますますストレスが大きくなっていきます。

ストレスが大きくなって、ますます眠れない状態になります。

ストレスと睡眠不足の相乗効果で、ますますストレスが大きくなってしまいます。

悪循環を断ち切るためには、どこかでそれをストップしましょう。

テストの直前になってから急に頑張ろうとする人は、2日前ぐらいに、「よし、今日は寝ないでやるぞ」となってしまいます。

2日前に全然寝ていないのに、前日になって、「今日は寝なくちゃ」と思っても、翌日のことが心配で眠れなくなってしまいます。

そうすると、2日前も寝ていないし、前日も寝ていないということになって、2日分のトータルの睡眠時間が足りなくなり、本番に力を発揮できないことになってしまいます。

前日にぐっすり寝るコツは、前々日にたくさん寝て、気持ちを落ち着けておくことです。

「寝なくちゃいけない」と思うと寝られない。

「寝なくても大丈夫」と思うと寝られるようになるのです。

不眠症の人は、「寝なくちゃいけない」と思っから寝れないのです。

同じように、「起きなくちゃいけない」と思ってしまうと、起きることがストレスになります。

「起きなくてもいい」と思うと、不思議と勝手に起きられるようになります。

平日は朝起きるのがつらいけれども、休日は朝起きるのがラクといっつのは、「をしなければならぬ」ということがないから気持ちに余裕があるのです。

ストレスとは、「をしなければならぬ」というところから発生するので、「はしなくてもいい」となれば、ストレスはなくなりませう。

ストレス自体も、「取り除かなければいけない」と思うと、逆にどんどん大きくなつてしまいます。

「ストレスは少々あつてもいいや」、「あつたほうが調子がいい」。それぐらいの気持ちになると、ストレスは小さくなつてくれるのです。

プッシュャーを
楽しもう

その①

本番の2日前に、
たつぷり寝よう。