

メンタルトレーニングの成果 その二

2004年2月7日(土)

先日、医学部を目指している受験生にも同様に最悪のシナリオをイメージしてもらい試験に臨んでもらった。

苦手となる科目で、予想外の問題がでた場合の心の切り替えなどできる限りの最悪のシナリオを想定して検査した。

しかし、想定外のストレス発生。

試験一日目、隣の席の受験生が、試験が始まると同時に、鉛筆をカリカリと音を立てて、その雑音が気になり試験に集中できなかったとのこと。

そこまでの最悪の環境は想定できたいなかったもので、試験後の検査でそのストレス反応がでていた。

二日目の試験に備えるため、そのストレス環境に対して、どのような考え方、捉え方が心のバランスを保つことができるかを検査、治療を行う、二日目の試験では、音を立てる隣の受験生が余り気にならなくて試験に望めたとのこと。

全般的に一次試験の結果はまあまあのできとのこと、今度は、二次試験と私立医大の試験に臨む。

この他メンタルトレーニングもさまざまな手法があるが、肝心なのは潜在意識への働きかけである。

ファミリーカイロの治療によって、スポーツや試験に対する不安感を解消し、実力発揮の手助けができる。

もちろん、治療をしたからといって実力以上の成果が出るわけではないが、潜在意識への働きかけにより、隠れた潜在能力を引き出すことは可能だろう。