

【受験とプレッシャーに関する東大生意識調査】

合格の秘訣はプレッシャーマネジメントにあり！? 東大生はプレッシャー対策に秀でていた！

～試験時「下痢止め薬を携帯する」、「トイレ位置事前確認」で他の大学生と差～

プレッシャーと戦う受験生の学業成就応援のため

「ストップ受験応援神社」(<http://stoppa.jp/jinja/>)で下痢除け祈願受付中

「ストップ受験応援プロジェクト」（ライオン株式会社 社長・濱 逸夫）は、大学入試センター試験を直前に控え、東京大学に合格した現役の東大生 200 人および他大学生 500 人に「受験とプレッシャーに関する意識調査」を実施しました。その結果、東大生は他の大学生と同じように受験に対してプレッシャーを感じていた一方、プレッシャー対策をよりしっかり行い受験に臨んでいた事がわかりました。

- <調査概要>
- ・調査期間：2011年12月7日～8日
 - ・調査方法：面接アンケート調査、N=200(現役の東京大学学生)※株式会社トモノカイによる調査
 - ・調査期間：2011年11月25日～29日
 - ・調査方法：web 調査、N=500(日本全国の大学受験経験のある男女大学生)

(1) 調査結果

■東大生でも受験にプレッシャーを感じていた

東大生に受験時のプレッシャーを聞いたところ、「全くプレッシャーを感じなかった」と答えた人は200人中わずか2人であり、99%が何らかのプレッシャーを感じたことがあると答えました(図1)。東大生も他の大学生と同じように受験でプレッシャーと戦っていたことがわかりました。受験のポイントは「誰でも感じる受験のプレッシャーにどう対処すべきか」という“プレッシャーマネジメント”にありそうです。

■東大生は準備万端。差が出た「プレッシャーなどから起こる下痢対策」

試験本番で最も困ることを聞いたところ、東大生の3人に1人が「急な下痢」をあげています(図2)。また、受験のプレッシャーなどによる下痢対策をしていたか聞いたところ、「トイレの位置を事前確認した(32.5%)」「下痢止め薬を携帯した(24.5%)」と、他の大学生と比較してどちらも東大生の方が高い結果でした(図3)。入試当日に実力が発揮できるように、事前に急な下痢などのトラブル対策を慎重に行っていた東大生の姿が浮かびあがりました。

■東大生が選ぶプレッシャーに強そうな有名人、歴史上の人物は圧倒的に「織田信長」

プレッシャーに強そうな有名人を聞いたところ、男性タレントは「明石家さんま」さん、女性タレントは「前田敦子」さん、歴史上の人物は「織田信長」、アニメキャラクターは「ルフィ(ワンピース)」でした。中でも「織田信長(44件)」、「ルフィ(23件)」は東大生から多く支持されました(図4)。

(2) 水なしで飲める下痢止め薬『ストップ』の販売動向

受験生を応援する下痢止め薬『ストップ』は、突然の下痢などに優れた効果を発揮する下痢止め薬です。受験シーズンの販売動向は、大学入試センター試験直前の1月第2週目の売上指数が突出して高くなっています(図5)。今回の調査で得た、東大生の3人に1人以上が、試験本番で最も心配なこととして「急な下痢」を意識していたという結果は、実際の購買行動を裏付けるものだと考えられます。

(3) 受験生のための「ストップ受験応援プロジェクト」概要

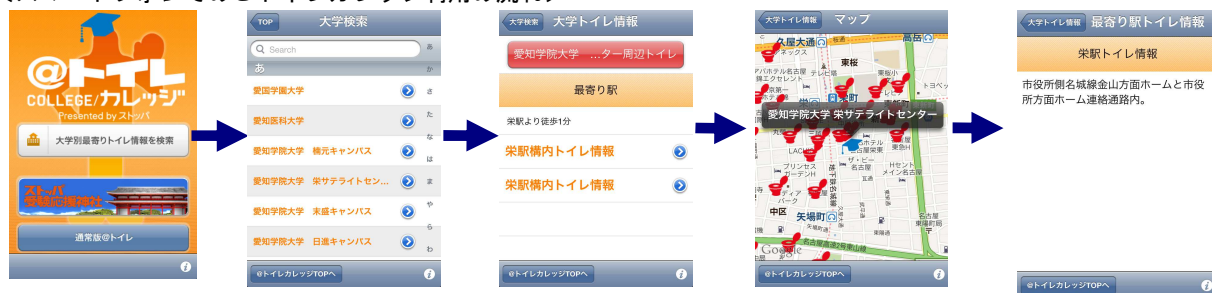
■受験当日も安心！大学周辺のトイレの位置が検索できるアプリ「@トイレカレッジ」公開中

「ストップ受験応援プロジェクト」では、受験生サポートの一環として、センター試験や入試で訪れる大学校舎近辺で公衆トイレを探せるアプリ「@トイレカレッジ」を2011年12月17日より展開しています。携帯電話あるいはスマートフォンで首都圏・関西主要大学の周辺及び最寄り駅のトイレの位置を簡単に検索することができます。

<@トイレカレッジ>

- ・ダウンロード価格： 無料
- ・ダウンロードURL： <http://stoppa.jp/jinja/college>
(iPhone、androidOSのスマートフォン及びdocomo、au、softbank各社の携帯電話にて対応)

<スマートフォンでの@トイレカレッジ利用の流れ>



また、「@トイレカレッジ」と「@トイレ」(2010年7月より iPhoneにて公開、2011年7月より Androidでも対応)は、2011年12月11日で累計10万ダウンロードを達成しました。『ストップ』とともに外出先での突然の下痢対策として多くの方々にご利用いただいております。

■Webコンテンツ「ストップ受験応援神社」に寄せられた願いを高倉神社へ奉納

2011年10月13日より開設したWebコンテンツ「ストップ受験応援神社」では、受験生だけでなくご両親からも願いをお寄せいただいております。Web画面から“下痢除(よけ)祈願”の絵馬に願いを投稿(入力)することができ、皆様の願いを投稿した絵馬は、お腹の神様を祀る京都府綾部市高倉神社へ2011年12月19日にお納めいたしました。今後、2012年2月までの間に2回、高倉神社へお納めいたします。

※本サイトは docomo, au, softbank 各社の携帯電話、iPhone, android OS のスマートフォンからも閲覧・投稿が可能です。

URL： <http://stoppa.jp/jinja/>

<投稿いただいた願いの奉納の様とお納めした絵馬>



<京都府綾部市 高倉神社について>

後白河上皇の第二皇子高倉宮以仁王(たかくらのみやもちひとおう)が平家との戦でお腹に流れ矢を受け、傷を負ってこの地に落ち延びた。亡くなる時に世の中の腹痛はすべて私が引き受けると言い残したことから腹痛にご利益のある神社とされる。京都府重要文化財指定。



図1. 東大生の99%が受験時にプレッシャーを感じていた

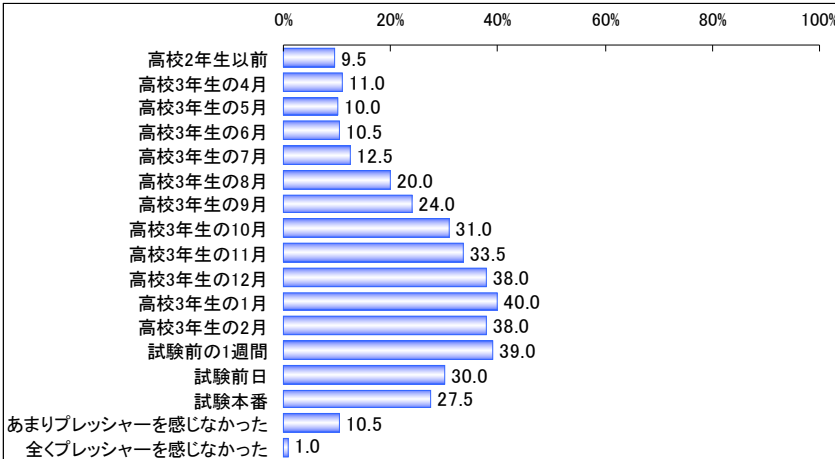


図2. 東大生の3人に1人以上が受験時に下痢を心配(試験本番で最も困ること)

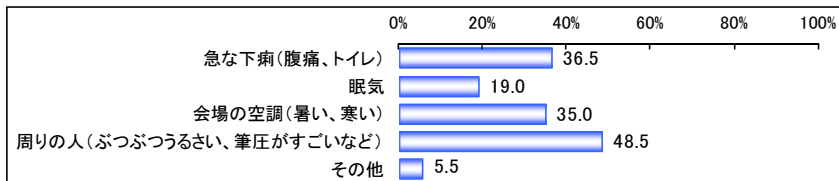


図3. 受験時のプレッシャーによる下痢対策(現役東大生と他の現役大学生)

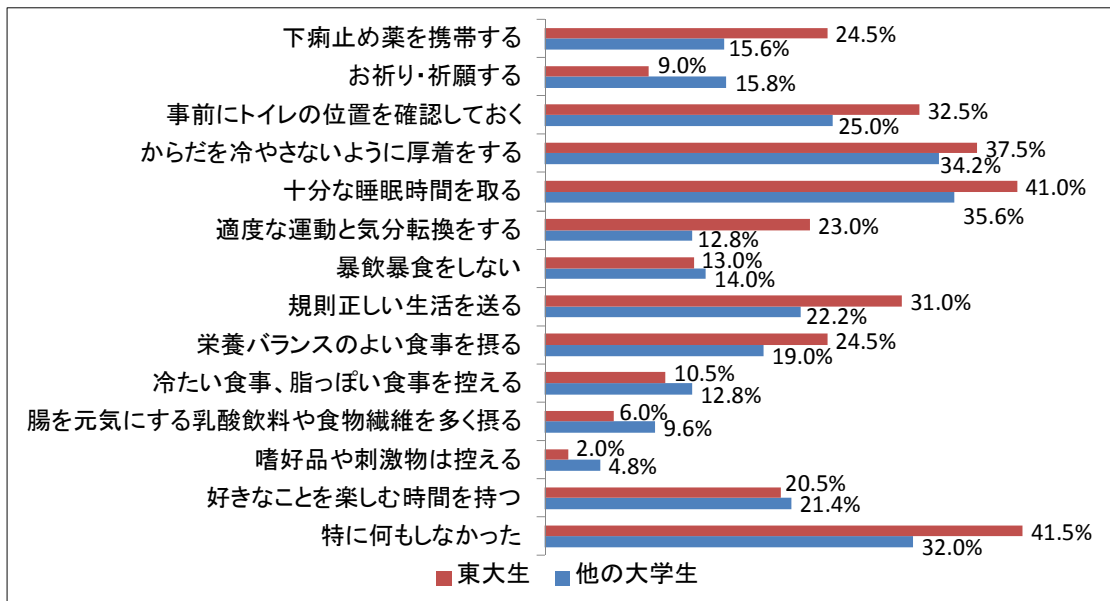


図4. 東大生が選ぶプレッシャーに強そうな有名人(自由回答、敬称略)

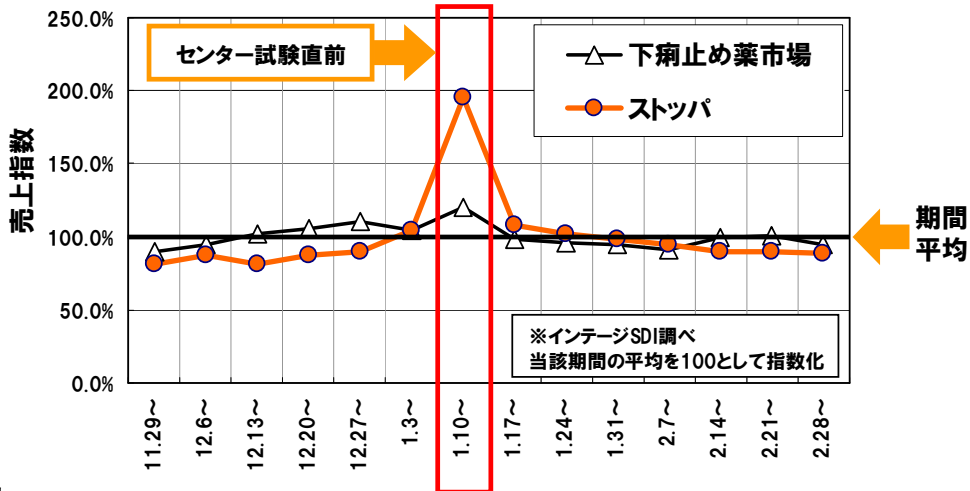
タレント	票数
1位 明石家さんま	9
2位 ビートたけし	7
3位 木村拓哉	5
3位 みのものた	5
3位 タモリ	5
3位 イチロー	5
7位 島田紳助	4
7位 前田敦子	4

歴史上の人物	票数
1位 織田信長	44
2位 ナポレオン	11
3位 徳川家康	9
3位 坂本龍馬	9
5位 豊臣秀吉	5
6位 伊藤博文	4
7位 土方歳三	2
7位 源義経	2
7位 板垣退助	2

アニメキャラ	票数
1位 ルフィ	23
2位 桜木花道	6
3位 孫悟空	5
3位 ドラえもん	5
5位 綾波レイ	4
5位 ジャイアン	4
7位 両津勘吉	3
7位 のび太	3
7位 コナン	3
7位 アンパンマン	3
7位 クレヨンしんちゃん	3

図5. 下痢止め薬『ストツパ』週間売上データ(インテージSDI調べ)

※2010年11月29日～2011年3月6日、当該期間の販売金額平均を100として指数化



＜参考資料＞

東京大学・大学院薬学系研究科准教授 池谷裕二先生によるプレッシャー対策アドバイス

自分の理想と現実を比較することによって、人はプレッシャーを感じるものと思われませんが、自己評価を誤っている人はプレッシャーに強く、本当の実力よりも自分は出来ると思っている人は生き残るという実験結果が最近報告されました。どうやら大切なことは自信を持つことのように。本当に自信のある人はそんなにいないはずですが、実は自信には確信や根拠はいりません。スポーツ選手がよく使う心理作戦のように、いつも行っていることを儀式のように繰り返して「自分はできるんだ！」と自己暗示をかけることが大切です。願掛けを行うこともプレッシャーを減らす助けになるでしょう。プレッシャーを減らすという点では、鈍感力、KY力も有効です。またプレッシャーは理想の未来をつくり出す原動力として人間にとって必要なものであり、だから感じてもいいと思えば、プレッシャーは軽減するでしょう。プレッシャーはあってもいいと知ることが大切です。

プレッシャー対策

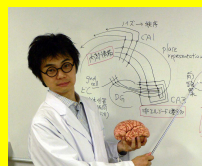
試験直前 10 分前に次の試験科目の不安な個所を具体的に書き出すと、緊張感がほぐれ、10 点ほど点数が向上したという実験結果があります。不安な気持ちを素直に書き出すことによって、その不安が実はそんなに大したことではなかったとわかることで緊張感をほぐし、頭をクリアにすることができるでしょう。プレッシャーに弱い人は試してみると良いかもしれません。

集中力の高め方

集中力を高めることでプレッシャーを感じていることも忘れることができます。目を閉じてとがった三角帽子の上にミカンのをせてかぶっていることを想像してください。しばらくしてから、落とさないようにイメージしてそっと目をあけてください。姿勢が良くなり前方に意識がいき、脳にとって分散力が減ることで集中力は目の前の机に向かっているはず。また背筋をピンと伸ばしてやるほうが猫背よりも自信を持つことができます。

今回ご協力いただいた先生

池谷裕二 (いけがや ゆうじ) 先生



1970年静岡県藤枝市生。東京大学・大学院薬学系研究科で薬学博士号取得。コロンビア大学・客員研究員を経て、現在、東京大学・大学院薬学系研究科准教授。脳科学者。著書に「海馬」、「記憶力を強くする」、「受験脳の作り方」など。