

✦ キミだけの作戦会議 ✦

9タイプ別 本番力強化シート

当日あなたの力がいちばん出るため
の、心のコツ





① 完璧を求める あなたへ

⚠ 気をつけたい

- ・ 小さなミスが気になる
- ・ 「完璧じゃないとダメ」と思いすぎる

💡 当日のコツ

- ・ 最初の1問にこだわらない
- ・ “8割できれば合格”と軽く考える

☕ 休み時間に

- ・ できなかった問題は忘れてOK
- ・ 深呼吸を3回して頭をゆるめる

自分へのひとこと

「合格は“完璧”より“合計点”。
私は大丈夫。」



② 役に立ちたい あなたへ

⚠ 気をつけたい

- ・ 親を喜ばせたくて頑張りすぎる
- ・ 疲れていても無理してしまう

💡 当日のコツ

- ・ 深呼吸して“自分のため”に整える
- ・ “今できること”だけに集中

☕ 休み時間に

- ・ 友達に合わせなくてOK
- ・ 水分補給で体をリセット

自分へのひとこと

「今日は誰かのためじゃなく
“自分のため”に力を出す。」



③ 成果にこだわる あなたへ

⚠ 気をつけたい

- ・ うまくいかないと一気に焦る
- ・ 投げやりになる瞬間がある

💡 当日のコツ

- ・ “できる問題からやる”を徹底
- ・ 切り替えの合図を決めておく

☕ 休み時間に

- ・ 周りを気にしない
- ・ 背筋を伸ばしてエネルギーを戻す

自分へのひとこと

「私は本番に強い。
切り替えが私の武器。」



④ 感受性が強い あなたへ

⚠ 気をつけたい

- ・ 気持ちの揺れが大きくなる
- ・ 急に落ち込んだり涙が出る

💡 当日のコツ

- ・ “感情は波”と知って流す
- ・ 好きな香りなど整えるスイッチを持つ

☕ 休み時間に

- ・ ひとりで落ち着く時間をつくる
- ・ 今の状況を言葉にして整理する

自分へのひとこと

「心が揺れても大丈夫。
実力はちゃんとここにある。」



⑤ 慎重で考える あなたへ

⚠ 気をつけたい

- ・ 不安をひとりで抱えがち
- ・ 突然気持ちが切れてしまう

💡 当日のコツ

- ・ 考える時間に上限を決める
- ・ 整理して“やることだけ”に集中

☕ 休み時間に

- ・ 静かな場所でひと息
- ・ 次の科目の流れを軽くイメージ

自分へのひとこと

「知識は十分。
淡々と積み上げればいい。」



⑥ 不安を感じやすい あなたへ

⚠ 気をつけたい

- ・ 悪い想像で頭がいっぱいになる
- ・ 確認しすぎて時間が足りない

💡 当日のコツ

- ・ 「事実」と「想像」を分ける
- ・ 確認は“最大2回まで”

☕ 休み時間に

- ・ 安心できる物・動きで落ち着く
- ・ 次の科目の“最初の3分”だけイメージ

自分へのひとこと

「私は準備してきた。
安心できる理由はちゃんとあ
る。」



⑦ 好奇心旺盛な あなたへ

⚠ 気をつけたい

- ・ 気が散って別のことが気になる
- ・ 集中が途切れやすい

💡 当日のコツ

- ・ 問題は“小さく区切る”
- ・ 1つできたらマル！達成感を味方に

☕ 休み時間に

- ・ 楽しい話題は今日はお休み
- ・ 軽いストレッチで気持ちを整える

自分へのひとこと

「今だけは一つに集中。
終わったら思い切り楽しもう。」



⑧ 強くありたい あなたへ

⚠ 気をつけたい

- ・ 弱さを見せまいとしてイライラ
- ・ 反抗モードで集中が切れる

💡 当日のコツ

- ・ “力を抜く = 弱さ”ではないと知る
- ・ 勝負と休みの切り替えを意識

☕ 休み時間に

- ・ ひとりで整う時間を作る
- ・ 手足をゆっくり回して力を抜く

自分へのひとこと

「力みは不要。
“本当の強さ”は
コントロールだ。」



⑨ 平和を愛する あなたへ

⚠ 気をつけたい

- ・ ぼんやりモードになりやすい
- ・ やる気が外から見えにくい

💡 当日のコツ

- ・ “最初の3問”を全力で解く
- ・ 開始前に簡単な計算で頭を起こす

☕ 休み時間に

- ・ 体を少し動かしてスイッチON
- ・ 次の科目の“最初の1分”だけイメージ

自分へのひとこと

「私はできる。
ゆっくりでいい、
確実に進めばいい。」