

のどかルームだより

令和8年2月

ライフカウンセラー:中村

【第2回】入試を控えたストレスをうまくやり過ごすためのちょっとしたコツ

みなさん、こんにちは。ライフカウンセラーの中村です。

2月に入り、いよいよ高校入試が近づいてきましたね。受験生にとっては、緊張や不安が大きくなる時期だと思います。試験前日は特に心配やプレッシャーでいっぱいになりがちですが、その不安をうまくコントロールできる方法がいくつかあります。

今回は、入試直前にできるストレスケアの方法を紹介します。ちょっとした工夫によって、心を落ち着け、実力を十分に発揮できる状態を作り出すことができます。



1. 深呼吸でリラックスして、緊張をほぐす

入試の直前、緊張してしまうのは誰でも感じることです。しかし、緊張が過度になりすぎると、集中できなくなったり、体調に影響が出たりすることがあります。そんなときに役立つのが深呼吸です。

試験直前や、緊張を感じたときに、目を閉じて深く息を吸い、ゆっくりと吐くだけで、心と体がリラックスします。深呼吸を繰り返すことで、焦りを落ち着かせ、集中力を高めることができます。試験会場でも、リラックスが必要な場面では深呼吸を取り入れてみましょう。1分間深呼吸をするだけでも心が安定しますよ。

2. 体を動かして、緊張を解きほぐす

入試前、長時間の勉強や緊張から体が硬くなりがちです。そんなときは、軽い運動で体をほぐすことが非常に大切です。特に、試験直前は緊張が高まり、体の緊張を解きほぐすことで心も軽くなります。簡単なストレッチや、少し歩いてみるだけでも気分転換になります。たとえば、試験当日朝に軽い散歩をするだけで、心と体がリフレッシュします。もし試験会場で待機時間があつたら、肩や首を軽く回すだけでも、体の緊張を和らげることができますよ。

3. 試験直前にやるべき「心の準備」

入試当日の朝や、試験の前に不安な気持ちが強くなることはよくありますが、そんなときに大切なのは、自分をリラックスさせるための準備です。以下のような方法で、心の準備を整えると良いですよ。

- 前日に簡単に振り返り: 試験当日、いきなり頭をフル回転させると焦ってしまいます。試験の直前に、一夜漬けで詰め込むのはNGです。前日にやったことを軽く振り返り、心を落ち着けましょう。
- 前向きな言葉を自分にかける: 「今まで頑張ってきたんだから大丈夫」「自分を信じて、最後までやりきろう」など、試験前に前向きな言葉を自分にかけることで、不安が和らぎます。自分に励ましの言葉をかけることが、リラックスと自信を与えてくれます。
- 必要以上に不安にならない: 不安な気持ちを無理に抑える必要はありませんが、必要以上に不安を膨らませないようにすることが大切です。「今、不安な気持ちがあるけど、やるべきことはしっかりやった」と自分に言い聞かせて、冷静になりましょう。

4. 入試直前の「食事」と「睡眠」の工夫

入試直前、体調を整えるための食事と睡眠が非常に重要です。

試験の日にベストなコンディションで臨むために、前日から気をつけていきましょう。

- 試験前日は軽めの食事を: 試験前日に大きな食事をとると、体が重くなり、集中力が落ちることがあります。試験当日は、消化に良いものを軽めに食べるようにしましょう。
- 試験当日はいつも通りの食事: 当日の朝食は、普段と同じように消化の良いものを摂り、栄養バランスを

意識しましょう。特に、おにぎりやバナナなど、軽い食事を取るとエネルギーが持続しやすくなります。

- 前日は十分な睡眠を: 試験直前は緊張しがちですが、睡眠不足は集中力に影響を与えるため、十分な休息を取ることが大切です。最低でも6~8時間の睡眠を確保して、試験当日にベストな状態で臨みましょう。



5. ポジティブに考える「試験中の心構え」

試験当日、集中力を維持するために大切なのは、ポジティブな心構えを持ち続けることです。試験中は焦ることもあるかもしれませんが、焦らず冷静に対処するために、以下のことを心がけましょう。

- 試験中に焦らない: 試験中に分からない問題が出てきても、焦らずに一度深呼吸して、落ち着いてから次の問題に進みましょう。時間がある限り、冷静に取り組んでください。
- 自分のペースを大切に: 周りのペースに合わせるのではなく、自分のペースで解答することが重要です。難しい問題に時間をかけすぎると、後で焦ることになります。
- ポジティブな自己暗示: 試験の途中で緊張を感じたら、自分に「できる!」と声に出して言うことも効果的です。自信を持つことが、冷静さを保つコツです。

◆まとめ

2月は、いよいよ高校入試が迫る緊張感の強い時期ですが、ちょっとした工夫でストレスを和らげ、心を落ち着けることができます。深呼吸や軽い運動、前向きな言葉を自分にかけること、適切な食事や睡眠を心がけることで、試験に向けて最良のコンディションを作ることができます。試験直前は不安な気持ちもあるかもしれませんが、自分を信じて、冷静にベストを尽くしてくださいね!

今回は、長期的にストレスを管理する方法についてお話しします。これから迎える新しい環境に向けて、心の準備を整えるためのヒントを一緒に考えていきましょう!

【保護者の皆様へ】

カウンセラーは、生徒と保護者の心の健康をサポートします。悩みやストレスがあれば、いつでも相談してください。一緒に解決策を見つけ、お手伝いします。お子様の学校生活をより充実したものにするために、ご活用を検討ください。

【カウンセラー出勤予定表】

2月

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
中村	中村	中村		本多
9	10	11	12	13
中村	中村			本多
16	17	18	19	20
中村	中村	中村		
23	24	25	26	27
	中村	中村		本多

3月

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
中村	中村	中村		
9	10	11	12	13
	中村	中村	中村	
16	17	18	19	20
中村	中村	中村		
23	24	25	26	27
中村	中村	本多		

*予定は変更になる場合があります。

上記の日程で出勤しています。気軽にお電話ください。☎047(371)7341