

# 通信 「ちえふる」 2月号

## 受験シーズンのストレス緩和 ～三つの「込まない」で力を発揮しよう～

本格的な受験シーズンを迎え、当室で学ぶ利用者の皆さんの真剣さが日々伝わってきます。

そこで、入試で本来の力を発揮するために、不安や緊張を和らげるコツを目にしましたので紹介します。（「山形新聞」の記事を元にしてあります。）

### 座り込まない

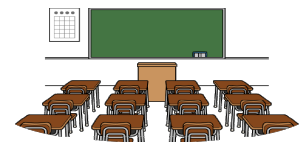
まずは、長時間「座り込まない」ことです。ずうっと座っていると不安が増しやすくなるので、「勉強の合間に3～5分程度の運動」を行うとよいそうです。屈伸や二重跳び、ジャンプの繰り返しなど強度が高めのものがお勧めです。

### 考え込まない

次に、「大丈夫だろうか、駄目だったらどうしようか」などと漠然と「考え込まない」ことです。とは言っても、考えないようにすればするほど余計に考えてしまうのも分かります。そういう時は、何が不安なのか紙に書き出し、手立てを講じておくといよいそうです。例えば「受験票など、忘れ物をするかもしれない」という不安なら、必要な物を予め鞆に入れておいたり、家族と確認したりするということが対策として考えられそうです。

### 抱え込まない

最後は、不安を「抱え込まない」ことです。家族などに愚痴をこぼすだけで、ストレスが緩和されます。受験直前になると学校（高校）に通わず、友達に会わず、自宅で机に向かう生活になる場合が多いため、これらの「込む」を招きやすいということです。



試験当日、問題が解けず焦ってしまったり、周りが自分より優秀に見えたりすることがあるかもしれません。そんな時は、手を握ったり開いたりする「グーパー体操」が効果的だそうです。（どうしてもこうにもならない時、私は無駄に笑って自身を落ち着かせます。幸いマスクで口元が見えないのでお勧めです。）

これまで培った力を存分に発揮されることを願っています。

・・・受験シーズンも、当室をどうぞご利用ください。

### 今月の休館日

2月17日（月）  
2月25日（火）※ご注意ください。

天童市学習支援室  
「リバテラスちえふる」  
Tel (023) 651-6205