

## 試験当日、心を落ち着けるリラックス法

試験当日は、緊張や不安で頭が真っ白になりそう…そんなときこそ、ちょっとした工夫で心を整えましょう。ここでは、試験会場でもできる簡単な方法を紹介します。

### ① 深呼吸で気持ちをリセット

椅子に座ったまま、鼻から4秒かけて息を吸い、口から6秒かけて吐きます。吐く時間を長めにすると、体が「安心モード」に切り替わります。

ポイント：問題を開く前に3回やってみましょう。

### ② 軽いストレッチで体をほぐす

肩をゆっくり回す、首を左右に傾けるだけで血流が良くなり、緊張がやわらぎます。試験中に手が固まったら、ペンを置いて指を軽く伸ばすのもおすすめ。

### ③ 「今」に集中するマインドフルネス

目を閉じて、呼吸に意識を向けるだけ。「過去の失敗」や「未来の不安」は一旦置いて、今ここに集中。1分でも効果があります。

#### ★試験前の合言葉★

「ここまで頑張ったから大丈夫」。

自分にそう言ってあげるだけで、心が落ち着きます。

受験生のみなさんへ、健闘を祈ります。1・2年生の生徒は、3年次の進路実現に向けて、今からできることを着実にやっていきましょう。

## 【次回のスクールカウンセラー来校日】1月15日（木）

その次は2月12日（木）

今年度最後の回になります。

#### ◆相談内容の例◆

友人関係、家庭の問題、勉強や進路、自身の性格、部活動、その他ストレスとなることなど

悩みや不安があるとき、気持ちを言葉にして人に話すと、前向きになれることがあります。

相談内容の秘密は守られます。安心して利用してください。

希望者は、担任か養護教諭、相談係（原田）に申し出てください。

#### \*相談室の利用方法について\*

スクールカウンセラーに相談する以外にも、校内の相談係の先生と相談室で話ができます。

希望する人は、養護教諭、担任、教科担任等、どの先生でもよいので申し出てください。

後日、日時を設定します。（相談室に予約用紙もあります。記入後は原田が養護教諭に渡してください）