

# 保健だより

がんばれ受験生!

令和6年1月29日

渋谷区立原宿外苑中学校

養護教諭 井関 陽子



受験生にエール!!!

## 3年生の元気なところと体 最終回

間もなく迎える高校の一般入試。不安と緊張を乗り越え、日頃の勉強の成果を100%発揮するには、どうすればよいでしょうか。1月12日朝日新聞朝刊掲載のメンタルトレーナーの高畑好秀さんの記事を一部抜粋しました。

### メンタルを整えて、勉強の成果を出し切るには？

力を発揮するには、マイナス思考とプラス思考のバランスをうまくコントロールする力が大切。

心を安定させて、力を発揮できるかどうかは、自分の考え次第。いい結果を出せる考え方の癖付けをするのがメンタルトレーニングです。癖は繰り返して身につきます。単純に言えばプラス思考かマイナス思考かということ。マイナス思考があるからこそ、不安が生まれて練習や準備をします。力を発揮するには両方の思考が必要。そのバランスをコントロールする力が大切です。

### 緊張・不安は当然 どう緊張を和らげるか



人はいい結果を出したいという欲求が強いほど、同じ量の不安が襲ってきます。人間である以上、その状況で緊張や不安を感じるのは当然のこと。不安という感情を無理やり抑え込むのではなく、理性で説得して上手に鎮めていく。メンタルの強い人は、この説得が上手い人です。

### 直前でもできる緊張のやわらげ方



#### ☑まず、完璧主義をやめること。

受験は満点を取る必要はないので、6割合格なら、その6割をどこからどうとるかを考えればいいのです。解けない問題に固執して悩まず、得意な問題で点を取ればいい。難しい問題なら部分点を狙えばいい。完璧を求めないと気が楽になります。

#### ☑これは「落とすための試験」ではなく「自分を取ってもらう試験」と考えるといいでしょう。

とってもらうためだと思えば、自分のできるところ、得意なところに目が向いて、緊張や不安が和らいてくると思います。

#### ☑受験など過緊張の状態では、副交感神経を適度に刺激してあげるといい。

緊張は交感神経が優位な状態で、反対にリラックスしているときは副交感神経が優位な状態。このバランスがちょうどいいところで集中力は発揮できます。

① 試験前夜は40℃弱のぬるめのお湯で半身浴をすると副交感神経の刺激になります。

② 当日は交感神経が優位だと呼吸が浅く早くなるので、ゆったりした呼吸を心がけるといいでしょう。血管も収縮して血流が悪くなるので、手をこすり合わせるだけでも副交感神経を刺激します。

③ 試験開始時にみんな急いで問題に取り掛かりますが、あえて「よっこらしよ」と一息おくのも手です。

何をやるにも、実力を発揮するためにはメンタルが重要です。どんなに実力があっても出し切れなければ意味がない。逆に実力がそこそこでも、100%力を出し切れる人は強いものです。受験勉強に「やり切った」はありません。いざ本番を迎えたら、足りないものを考えるより、自分の持っているものを出し切ろうという気持ちで向かってほしいと思います。

