

相談室だより 3年生号

共通テストまであと少しになりました。毎日どきどきして落ち着かない、とか、よく眠れないとか、いつも通りに過ごせなくて困っている人もいるのではないのでしょうか。でも、それは真剣に試験と向き合っている証拠です。そんな時こそ、自分が自分の一番の味方になって応援してあげてください。

『肌・心・体を整える漢方の健康帳』（薬日本堂監修 実業之日本社）より、受験前みなさんに役立つような方法を探してみました。寝る前に、緊張した時に、いつでもやってみてください。

緊張しやすい人は

活性呼吸法

（自律神経の働きを調整しストレス解消）

- ①口からゆっくり息を吐きながら下腹を最大限へこませる。
- ②息を吐き切ったら、鼻から大きくゆっくり息を吸い込み、下腹を最大限膨らませる。
- ③これらを交互にくり返す。1分間に1セット、5回以上行うとよい。



山本先生（スクールカウンセラー）より

緊張することは必ずしも悪いことではありません。適度な緊張はパフォーマンスを上げてくれます。緊張を恐れ過ぎず、うまく付き合って実力を発揮してください。

ツボ「労宮（ろうきゅう）」

（ストレスをやわらげ上半身の血行をよくする）

【探し方】

拳を握ったとき中指と薬指の先が手のひらにあたるあたり、手のひら中央部分。

【押し方】

息を吐きながら反対の手の親指で、ツボをゆっくり、しっかりと押す。1回10秒、両手10回ずつ刺激する。

不安感のある人は

ローズマリーのハンドバス

（香りで「気」が巡る 深呼吸して行う）

ローズマリーの精油またはハーブティーを使って香りを楽しみましょう。

- ①洗面器に熱めのお湯を入れ、ローズマリーの精油を1～2滴落とし、手を温める。
 - ②2～3分が目安。香りを吸い込みながら、お湯の中で手の指をマッサージするとさらによい。
- *体質に合わない場合もあるので、注意してください。



好きな香りのハンドクリームもいいかも…

Believe and act as if it were impossible to fail.

（チャールズ・ケタリング アメリカの発明家）

失敗することはありえないと信じて行動しなさい。

『ポジティブになれる 英語名言 101』

（小池直己 佐藤誠司 岩波書店）より

不安になったら
相談室に話しに
きてね。

