

緊張をのりこえて、最高のパフォーマンスを！

冬休みが終わり、3年生のみなさんは高校入試が目前に迫っていますね。受検本番はとても緊張する場面です。そこで今回は、強い緊張感をコントロールして、いつもの自分の力を発揮できる方法をご紹介します。受検に限らず、普段のテストや試合、発表などでも使える方法なので、1年生、2年生のみなさんもぜひ参考にしてくださいね。

1. 「深呼吸」は究極の緊張コントロール術

体内環境を整える自律神経には、交感神経と副交感神経があります。緊張している時は交感神経が強くなり、表情が強ばり、呼吸は浅くなります。心身をリラックスさせる副交感神経を優位にするために、誰にでもできて、最も効果がある緊張コントロール術が「深呼吸」です。

1分3回 深呼吸法

① 5秒で鼻から息を吸う



② 10秒かけて口から息を吐く



③ さらに5秒かけて、肺にある空気を全て吐ききる



これを3回くりかえすと、ちょうど1分間になります。

③が一番重要です。全て吐ききった瞬間に副交感神経にスイッチが入ります。

深呼吸しても
緊張がとれない！！



原因は

- ✓ 呼吸が浅い
- ✓ 呼吸回数が多い
- ✓ 「吸う」方に意識が集中している

逆に関交神経を優位にし、緊張を強めてしまいます。副交感神経は息を吐いているときに活発になるので、息を吐ききることに集中しましょう！

※いざという時に効果的な深呼吸をするには、日頃の練習が必要です！

緊張しやすい人は普段から呼吸が浅い傾向にあります。少しイライラしたり、不安になった時に練習しておくといでしょう。

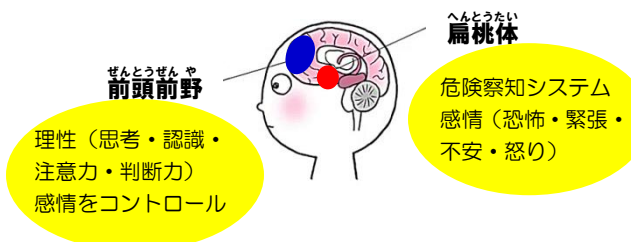


試験開始1分前にリラックスする方法

試験開始まであと1分という状況が最も緊張する瞬間です。このときこそ、1分3回深呼吸が効果的です。呼吸をすることに集中すれば、余計な心配や不安がわき上がらなくなります。**ただし、緊張している時にマスクをつけたままの深呼吸は酸欠になる危険性もあるので、適度にずらしてください。**

2. 緊張を抑える脳の仕組み

「情報＝安心」の法則



扁桃体は危険を察知すると、身を守る行動を取れるように恐怖感や緊張感を生み出します。しかし、前頭前野が状況に関する情報を得て、「大丈夫」と判断すれば、扁桃体のはたらかしは抑えられるようになっています。つまり、緊張する場面についてできるだけ情報を集めることで、不安や緊張を大きくやわらげ

ることができます。「幽霊の正体見たり枯れ尾花」ということわざがありますが、怖いものの正体がわかれば、人は安心できるのです。過去問を中心に組みんだり、実際の試験の雰囲気について受検経験のある先輩に聞いたりして、対策を立て、不安を少しでも減らしておきましょう。

スマホの使いすぎに要注意！

スマホの長時間利用（ゲーム、SNS、動画視聴など）は前頭前野の機能を低下させます。前頭前野が疲れてしまうと、感情のコントロールがうまくいかず、イライラしやすくなったり、不安や緊張を高めたりしてしまいます。また、集中力も低下してしまうため、せっかく勉強してもなかなか覚えられません。勉強の合間の気分転換には、温かいお茶をゆっくり飲んだり、軽い運動、読書（漫画OK!）、仮眠がよいです。夜間の睡眠は十分に取って、前頭前野を休ませましょう。



不安が高まった時は「大丈夫」、「何とかなる」とポジティブワードをつぶやくだけでも、扁桃体の興奮を抑えられます。このとき、「私は普段の力を発揮できる！」のように、主語を「私」にして断定的な形で声に出して言うと、さらに効果があります。受検当日はベストを尽くせるよう、心身の調子を整えてのぞみましょう。**受検生のみなさん、頑張ってくださいね！！**



相談室の開室日

2021年1月				
月	火	水	木	金
				1 元旦
4	5	6	7	8 大石
11 成人の日	12	13	14 高嶋	15 大石
18 大石	19	20	21 高嶋	22 大石
25 大石	25	27	28 高嶋	29 大石

(月・金) 13～17時：心の相談員 大石
(木) 13～17時：スクールカウンセラー 高嶋
相談室予約票は相談室2、保健室、図書室に置かれています。先約がなければ、当日そのまま相談室に来てお話しすることもできます。

