



令和7年12月5日
特別号
真城中学校
保健室
おうちの人と一緒に読みましょう

11月20日(木)スクールカウンセラーの荒木先生が3年生を対象に「高校生への道～受験期の心構え～」というテーマでお話をしてくださいました。受験を控えた3年生がストレスや緊張について知り、上手に解消・対策できるようアドバイスをいただきました。講話の内容をまとめていますので、もう一度確認し、自分の生活に生かしてください。



「高校生への道～受験期の心構え～」スクールカウンセラー 荒木 寿美子 先生

〈高校進学を目指すみなさんが知っておくべきこと〉

高校＝新しい環境に身を置くということ

- ★たくさんの人、ことに「はじめまして」→緊張、気をつかう
- ★新しい自分を出せる→張り切りすぎ、無理をする
- ★これまでのやり方ではうまくいかない→焦る、落ち込む、イライラ

受験に向けて、そして、高校進学後の自分のために

- ①自分の持つエネルギー量を知り、そのエネルギー量を高めよう。
- ②志望する高校に通うために必要なエネルギー量を考えてみよう。
- ③家族、友達、中学校の先生、高校の先生など応援団を増やしていく。



○日常の中で起こる様々な変化＝刺激により生じる緊張状態。

○ストレスは悪者のように思えるが、実験で人はストレスがなければ生命を維持する機能に支障をきたすことがわかっている。

○人のエネルギーを高める、成長につながる良いストレスもある。



〈受験勉強をする限り、ストレスフリーになることはできない〉

(ストレスは自分のとらえ方次第)

- 受験のストレスは誰にでもあること
- ストレス＝受験に真剣な証拠

(受験のストレスで起きやすい症状)

- △イライラ △集中力の低下
- △眠れない △バーンアウト(燃え尽き症候群)

(受験のストレスが起きる原因)

- △まわりからのプレッシャー
- △まわりとの比較
- △モチベーションの低下



♡ ストレス解消法 ♡

- ①休む
心と身体が休まる状態を作る
- ②発散する
友達と遊んだり、体を動かしたりする
- ③緩和する
ヨガやマッサージ、ゆっくりお風呂に入る



この状態を抜け出すには「少しでも勉強できた！」という自信が必要。

英単語1個、計算問題1問、漢字1個だけでも積み重ねて、

自分の努力を確認することが自身の回復につながる！



【3年生の感想より】

- ストレスをためすぎず、健康に気をつけながら受験に挑めるようにしていきたい。
- 毎日の積み重ねが大切だと教えていただいたので、5分でも10分でも勉強に取り組みたい。
- 受験は初めてなので、不安もいっぱいだけど、今日のお話を聞いて少し安心できた。
- 私はよく周りと比べてしまうので、周りと比べる前に、勉強や自分の自信につながることをしようと思った。
- 高校に入った後、自分が持っているエネルギーと使うエネルギーのバランスが釣り合うようにして、高校生活が心から楽しいと思えるようにしたい。

〈緊張＝メンタルが弱いではない。命を守るためにの反応。〉

知っておくと役に立つ!! 緊張しないための対策

【呼吸法】

- ①鼻からゆっくり1・2・3と息を吸いおなかをふくらませる
- ②4で軽くとめて
- ③口からゆっくり5・6・7・8・9・10と息を吐き、おなかをへこませる

【漸進性筋弛緩法】(リラックス法)

- ①両手をギューッと握って5秒 → ゆっくり広げて10秒
- ②両腕を曲げ、脇をしめて、ギューッと力を入れ5秒 → ストンと力を抜いて10秒
- ③両肩をグッと上げ、耳まで近づけ5秒 → ストンと肩を落として10秒

