

スクールカウンセラー便り

2025年11月
群馬県立高崎北高等学校

こんにちは！ スクールカウンセラーです。

深まりゆく秋。3年生は受験に向けて緊張が高まりつつあるのではないのでしょうか。

緊張はストレスのもとになりますが、一方で、程よいストレスは持てる能力を十分に発揮するためのエネルギーにもなります。ぜひ、上手に乗り切りましょう！



<受験のストレスを乗り切ろう！>

試験当日のアドバイスです。普段のテストのときにも、ぜひ役立ててくださいね！

朝起きたとたん
緊張してきた



緊張感を紛らわすには声を出すのが効果的です。元気になる言葉、例えば「大丈夫、きっと上手くいく。」「いつもより調子がいい。」というふうに、自分自身に向かって言い聞かせると、冷静さと集中力が戻ってきます。

席についたら
不安に襲われた



まず、手のひらをもんでほぐしましょう。親指の付け根は、上半身のコリを取るリラックス効果があります。手のひら全体を、少し痛いくらいに力を入れてもむと、血流が良くなり、温まるにつれて気持ちが落ち着いてきます。

試験中に
頭が真っ白



心の中で「1、2、3、4、5」とゆっくり数えながら息を吐き、「6、7、8、9、10」と数えながら吸い込みます。深呼吸を繰り返すと副交感神経が刺激され、緊張がほぐれます。また、数えることで脳が刺激され、思考力がアップします。

★その他、「勝負服」や「勝負靴」を身に着ける、以前、テストで良い点が取れたときに使っていた筆記用具を使うなど、安心できるアイテムを準備して当日を迎えましょう。

●学習、部活、友だち関係、進路、家族のことなど、お気軽にどうぞ！●

<カウンセラー来校日> *すべて金曜日です。お昼休みや放課後もOKです。

11月28日、 12月5日・19日、 1月9日・16日・30日、 2月6日

申込み 担任の先生や保健室の先生、教育相談の先生に日時の希望を伝えてください。