



# 受験のストレスとうまく 付き合っていくために

「ストレスが溜まる」「ストレスが多い」… みなさんは普段の生活の中で「ストレス」という言葉をよく耳にするとおもう。

「ストレス」とは、“心身に負荷がかかった状態”と考えられます。日常生活では、「人間関係」や「忙しさ」、「気温の変化」など、さまざまな要因が考えられます。



ストレス自体が必ずしも悪いものではなく、ストレスが多くなりすぎることには問題があります。ストレスが多くなると、私たちの体はさまざまな反応を示し、助けを求めるサインを出します。

例えば・・・

心の反応（感情的サイン）	イライラ、怒り、不安、気分の落ち込み、失望、憎しみ、攻撃、不機嫌
体の反応（身体的サイン）	緊張（肩に力が入るなど）、呼吸の乱れ、手のひらの汗、吐き気、頭痛、腹痛、じんましん、アレルギー
行動の反応（行動的サイン）	食事量の増加や減少、偏食、睡眠の増加や減少、反抗、舌打ち、歯ぎしり、貧乏ゆすり、集中力の低下、落ち着きのなさ、物に当たる、けんか

受験を間近に控えたみなさんには、勉強がうまくはかどらない、テストで点数が取れない、ミスを繰り返してしまうなど、気持ちが揺らいだり、不安や緊張を感じてイライラすることが増えていくことが考えられます。眠れない、食べられない、頭やお腹が痛い、だるいなどの症状が、体に出るかもしれません。そんなときは・・・

- ① いつもより早めに寝て、神経の疲れを取る
- ② 食事をしっかりとること
- ③ 友人や信頼できる人と話をする



こんなことで、症状が徐々に和らいでいくことが多いです。日常生活で活用できる具体的な対処法も下に紹介します。他にも、自分なりのリフレッシュ方法をいろいろ試してみましょう。

## 10秒呼吸法

- (1) 静かに目を閉じて息を吐ききります。
- (2) 「1」「2」「3」の3秒間で、鼻から静かに息を吸います。
- (3) 「4～10」と7秒かけて、ゆっくり口から息を吐き出します。
- (4) これを、3～4回繰り返します。

## 肩の上げ下げ運動

- (1) 肩をまっすぐ上へ上げます。あがりきったところで5秒止めます。
- (2) 力を抜いて肩をゆっくりと降ろします。視線は前方やや上を見ましょう。
- (3) 力がゆるんだ感じを味わいましょう。
- (4) これを、3～4回繰り返します。