

## 館林市立第三中学校 スクールカウンセラー便り



令和8年1月発行  
スクールカウンセラー  
中村千織

あけましておめでとうございます。

いよいよ3学期が始まりましたね。これから一年で一番寒い時期を迎えます。身体に気をつけて過ごしてください。

さて、3年生は入試を前にプレッシャーを感じている人も多いと思います。そこで今回は緊張をゆるめるためのリラックス方法をご紹介します。

### 《リラックスと集中力を高める呼吸法》

立っていても座っていてもできますが、座ったほうがやりやすいでしょう。まず、背筋を伸ばしてください。でも「気をつけ」のように力をいれず、軽くスッと伸ばします。胸を張らないようにします。

次に鼻から息をすって、口からはきます。胸で呼吸するのではなく、腹式呼吸で静かに呼吸してください。息をはく時には吸うときの2～3倍の時間をかけてゆっくりはきます。力が抜け、重心が下がるようイメージしてみましょう。呼吸法は集中力がアップすると言われているので、スポーツ選手も試合の前に行うことがあるそうです。



### ひとくちメモ —— 学力アップの記憶術



睡眠は記憶を定着させるのに、とても大切な時間です。学習時間が夜型の人も朝型の人も一夜漬け型の人も、勉強した後に少しでも睡眠を取ると、学習したことが忘れにくくなるそうです。試験前など緊張で眠れないときにも、あせることはありません。電気を消して布団に入り、静かに目を閉じていれば、脳はちゃんと眠っている時のように情報整理をし、記憶を定着させてくれます。

また、英単語の暗記を30分間する場合、集中して30分間やるより「10分やって5分休む」を3回繰り返した方が忘れにくいそうです。

中学生になると学習内容も難しくなり、覚えなければいけないこともどんどん増えていきます。覚えにくいものは自分なりの意味付けや関連付けをするなど、工夫してみましょう。

### 《保護者のみなさまへ》

今回ご紹介した呼吸法はぜひ保護者の皆様も行ってみてください。緊張や感情の乱れに対し、最初にできる対処法です。

保護者の皆様の相談予約は ①担任に電話で伝える ②ホーム&スクールで伝える ③学校に電話で相談したい旨を伝えるなど、どんな方法でも結構です。相談の内容を伝える必要はありません。

### 【3学期のスクールカウンセラー勤務日】

1/16 1/23 2/6 2/13 2/20 2/27 3/6 (金曜日、午前10時～午後4時)