



待ち遠しい春に向かって

いよいよ大学入学共通テスト。以降も、国公立・私立大学、専門学校等の受験を予定している人が多くいると思います。自分の将来に向かって重要な一歩を決めるときですね。

センター試験から大学入学共通テストへの変更、コロナ禍での受験勉強と、困難な環境の中でも前向きに頑張っている皆さんを見てきました。受験が終わった時に「やり切った。」と、自分が納得できるように粘り強く頑張ってください。この頑張りは、必ずあなたの一生の自信につながります。

休養・睡眠をしっかりと、心身のコンディション調整に重点を移し、これまで努力した成果を存分に発揮できるよう、心から祈っています。厳しい寒さの後には、あたたかく明るい春が待っています。

もちろん、受験時にも基本的な感染症対策は継続してください。

◆「あがり」に対するメンタルは鍛えられる！

「うまくやらなければならない」という思いが強ければ強いほど、パフォーマンスが低下してしまう現象を「あがり」と呼びます。(英語では、のどがつまったような症状から Choking under Pressure と呼びます。)



↳ 不安はなくてはならない感情だが、現代社会ではパフォーマンス低下を導くことも…

◆あがりの感情をコントロールする方法

1 捉え方、考え方を変える

こんなに緊張する自分は
何て弱い人間なんだ…



「プレッシャーは、むしろパフォーマンスを高めてくれる！」
と考える。前向きな考え方が、良い感情へ導いてくれる。



2 表情・姿勢・動きを変える

自信のある表情や姿勢、
堂々とした歩き方や
振る舞い



人間は、身体の状態から自分の感情を判断する機能をもつため、
自信のある行動によって不安が低下し、自信を高めることにつながる。

3 感覚刺激をコントロールする

青空を見上げる (視覚)、気分が乗る音楽を聴く (聴覚)、
おいしいものを食べたり飲んだりする (嗅覚・味覚)
体に力を (10秒程度) 入れ、一気に力を抜く (体性感覚)



五感で心地よさを感じることで、感情も良い方向へコントロールできる。