

1,2月は、テストや検定等、緊張する場面が増える時期です。
今日は、緊張した時のリラックス法を一緒に考えましょう。



緊張したときのリラックス法

緊張する場面はだれにでもあります。そんなときに心と体を落ち着かせる、簡単なリラックス法を紹介します。

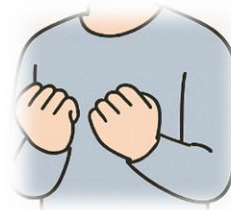
① ゆっくり呼吸する

- 4秒かけて息を吸い、6秒かけてゆっくり吐く
- 吐く息を長くすることで、体が落ち着きやすくなります
- 肩の力をすっと抜くと、さらに効果的です



② 手をぎゅっと握って、ふっと力を抜く

- 5秒間ぎゅっと握りしめて、パッと力を抜く
- 緊張で固まった筋肉がゆるみ、体が軽く感じられます



③ 首や肩をゆっくり回す

- こわばった筋肉がほぐれ、気持ちもほっとします
- 勉強の合間にもおすすめです



④ 心の中で“ひとこと”つぶやく

- 「大丈夫」「ここまで頑張ってきた」など、自分を落ち着かせる言葉をかける
- 気持ちの切り替えに役立ちます



⑤ 好きな香りをかぐ

- 好きな香りにはリラックスやストレス緩和の効果があります
- 好きな香りのハンドクリームなど、良さそうですね



最後に

緊張するのは、真剣に取り組んでいる証拠です。

うまくできるかどうかよりも、今できることを一つずつやっていきましょう。

困ったときは、いつでも保健室に来てくださいね。応援しています！

