

桜咲かそう 頑張る受験生へ

新型コロナウイルス禍の収束が見通せない中で迎えた受験シーズン。就実大教育学部の石原みちる教授(臨床心理士・公認心理師)に、受験生が不安やストレスとうまく付き合い、メンタルの健康を保つ方法を聞いた。

受験は結果が出るまで先が見通せない上に、コロナ禍が重なり、受験生の皆さんは情緒が不安定になることもあると思う。不安になった時は、今までの失敗や自分の欠点のことを考えるのではなく、ささやかでもうまくいったことを思い出し、前向きに考えるように



石原みちる教授

ストレス発散や息抜き方法の例



心掛けてほしい。もし見つからなかったら、周りの人に聞いてみるのもいい。

ストレス発散やモチベーション維持には、自分に合った方法を見つけていることが大事。音楽鑑賞、散歩、入浴など好きなことをすれば落ち着ける場合が多い。以前はどつ乗り越えたかとも思い出しながら試してみてほしい。

受験勉強で学習成果を定着させるには休憩が大切。散歩や仮眠などのリフレッシュできる方法を探してみよう。

受験の直前や当日の緊張には「緊張してるな」などと実際に声に出して言ってみるのが有効だ。言葉を出すことで自分を客観視し気持ちを整理できる。深呼吸やストレッチなどの軽い運動で体をほぐすのも心の落ち着きにつながる。

(立田さくら)
＝ 随時掲載

(C) 山陽新聞社 無断複製・転載を禁じます。

桜咲かそう 頑張る受験生へ

メンタル(下)

本人の気持ち 寄り添って

受験シーズン本番を迎え、家族は受験生のメンタル面をどうサポートすればよいのか。就実大教育学部の石原みちる教授(臨床心理士・公認心理師)に聞いた。

受験生の様子に普段から気を配ってほしい。うれしそうならともに喜び、不安そうならしっかり話を聞いてもらいたい。過度な心配や期待はせず、ほっとできるように心掛けるのが大切。不器用でも気に掛けてくれる人がいることに気づけば、安心できるし、心強さにもつながる。

子どもを褒める時は「あきらめずに頑張っているね」などと良い点を具体的に挙げると本人

褒めるときは具体的に良い点を伝えるのが大切



の自信に結び付きやすい。受験はとかく比較される場面が多い。褒める時に他の人と比べると、受験生を追い詰めてしまっ心配がある。避けるようにした

試験当日は、受験生が落ち着いて試験に臨めるよう自然体で振る舞うことが大切。無理に特別なことをしようとせず、安心できる言葉を掛けてあげて。帰宅後も手応えをあれこれ聞かず、温かく迎えよう。

新型コロナウイルス禍で、家族も仕事や家庭のことで手いっぱいになりがちで、子どもの気持ちに寄り添うのは大変だと思ふ。保護者も適度に気分転換をして心に余裕を持つことが大切だ。悩みやストレスがあれば、周囲の人やスクールカウンセラーなどを頼り、抱え込まないようにしてほしい。

(立田さくら)

＝ 随時掲載

(C) 山陽新聞社 無断複製・転載を禁じます。