

情熱通信

2025.2月号

明光義塾 情熱空間グループ

ホームページURL

: <https://www.946jp.com/meiko/>

フェイスブックページ

: <https://www.facebook.com/jounetsukukan/>



試験や面接で緊張をほぐす方法

筆記試験や面接を前に緊張してしまう人も少なくないと思います。

今回は緊張についてのお話や、本番直前でもできる緊張のほぐし方を紹介します！

合格祈願

☆緊張をなくすのではなくコントロールする☆

試験や面接での緊張は、これまで受験勉強や面接の練習をがんばってきたからこそ起こる反応です。

したがって、緊張を完全になくそうと考える必要はありません。

試験や面接前に緊張してしまう人は、緊張をなくすのではなく、コントロールするという考えを持ちましょう。

そのためにも、緊張したときのリラックス方法や対処方法を知っておくことが重要です。

「自分自身で緊張を抑えられている」と思えることが、緊張をコントロールするための秘訣です。

☆本番直前で緊張をほぐす方法☆

体をほぐす

緊張すると気付かないうちに体に力が入り、呼吸が浅くなる、声が小さくなるなど、目に見える影響が出てきます。

そんなときは、ストレッチで体をほぐすのがおすすめです。

ラジオ体操や学校の体育、部活で行ったストレッチなどを思い出して、可能な範囲で行ってみましょう。

迷惑にならない範囲に限りますが、あえて人のいる場所でストレッチをしてみると、

プレッシャーに慣れるための練習になります。



座右の銘や好きな言葉を唱える

座右の銘や好きな言葉を、声に出して唱えてみましょう。

普段から自分を支えてくれるような言葉があると、緊張して自分を見失いそうになったときに自分を取り戻すきっかけになります。

音楽を聴く

聴く音楽はなんでもOK！お気に入りや普段からよく聴いている音楽を聴きましょう♪

好きな音楽のほか、人工的に作ったものではない自然界の音を聴くのもおすすめです。

川のせせらぎや小鳥のさえずりなど、自然の音からはリラックス効果が得られます。



2月スケジュール

2月 1日(土) 北海道学力コンクール(中3のみ)
2月 1日(土) 中3直前講習開始(~2/28まで)
2月 3日(月) 定例学習報告会(~2/15まで)
2月 5日(水) 学力テスト標準実施日
2月 8日(土) 月例テスト2月号・中3解法研究講座
2月 9日(日) 授業無し・中3連続模試②
2月10日(月) 公立高校推薦入試日
2月15日(土) 中3解法研究講座
2月16日(日) 授業無し・中3連続模試③
2月22日(土) 中3解法研究講座
2月23日(日) 授業無し・中3連続模試④

高専入試 2月9日(日)

私立高校入試A日程 2月13日(木)

(一部2月13日(木)・2月14日(金)の2日間)

私立高校入試B日程 2月18日(火)

(一部2月18日(火)・2月19日(水)の2日間)

がんばれ
受験生!

過去の情熱通信
はこちらから! →



<https://www.946jp.com/meiko/newsletter.html>

受験生にむけて

とある漫画家が好きて、ドラマにもなった漫画を大人買いしたところ、内容がなかなか難解で何度も読み返しています。その漫画内でマルクス・アウレリウスの「自省録」が度々出てくるので、これまた買って読んでいますが、こちらは今の自分に刺さるメッセージが沢山あり、昔の皇帝も現代に通ずるような考えをしていて、人は変わらないものだなあと感じ入ったところです。

さて、著書の一節に
お前自身には成し遂げ難いことがあるとしても、それが人間に不可能なことだと考えてはならない。むしろ、人間にとって可能でふさわしいことであれば、お前にも成し遂げることができると考えよ。

マルクスは強く自戒をする人間らしいですが、この言葉は今の受験生に合うのではないのでしょうか。

釧路愛国教室 三戸 玲二 TEL 0154-32-7870
〒085-0051 釧路市光陽町14-8

受験のエピソード

高校受験でよく思い出すエピソードがあります。当時父親が美原中学校で働いていた関係で入学当初は美原中出身の生徒と話す機会が多かったのですが、そのうちの一人のお話です。

クラスで学級議長をしていたまじめで勉強もできる男子だったのですが、受験当日に会場内で体調を崩し倒れて、その後の試験を保健室でグロッキー状態になりながら解いたそうです。そんな状態で解いた試験は、今までの学力テストと比べて自己最高だったとか。

この友達は結果としてうまくいっていますが...。普通はこうはいかないだろうし、何より解いている間気が気じゃなかったはず。手洗いうがい、生活は規則正しく。出来ることは十分取り組んで、万全の状態当日に臨めるようにしましょう。

釧路鳥取教室 伊東 優希 TEL 0154-65-9933
〒084-0907 釧路市鳥取北10-5-22

脳は主語を認識しない

「史上最高のゴルファー」と称されることもあるタイガー・ウッズをご存知でしょうか？

彼がプレーオフ(優勝を決める延長戦)時に、対戦相手がパットをした瞬間に思っていたことは…

「入るな！」ではなく「入れ！」であったようです。
相手のパットが入らないと自分の優勝が決まるかもしれない場面で「入れ！」と思ってしまうのは「相手に対して入るな！」と思ってしまうと自分のパットも入らなくなる。自分のパットを入れるためにも相手のパットに対して、入れと願う。」ということのようです。

脳は主語を認識できないという習性があるようで、相手に対して思ったことを自分のことと捉えてしまうようです。自分の幸せのためにも、他人の幸せを願うことを大切にしていきたいと思います。

釧路春採SC教室 瀬賀 伸貴 TEL 0154-65-6458
〒085-0813 釧路市春採7-1-48

あくび

あくびが出るのは二酸化炭素濃度が高い空気の中で酸素を取り込もうとするから、という話があります。一人がすると周囲にも移るのはそういう空気だから、ということで説明がつくのですが、それならばマスクをしている生徒の方が多くなり、少なくとも周辺の生徒や講師があくびをしていないのはおかしいことになります。聞けば夜更かしをしていたり、疲労が溜まっていたり、空気だけが原因ではなさそうです。(免疫も落ちるのできちんと睡眠をとってほしいと切に願います。)

問題なのは、講師の前であくびをしても平気な顔をして、謝りもしない、噛み殺そうとしたり隠そうとしたりもしない生徒がいることです。無礼千万と思いますが、言い訳を始める始末……。試験官は見ていますから、テスト中にはしないようにしていただきたいと思います。

当別教室 平山 由香利 TEL 0133-23-2228
〒061-0233 石狩郡当別町白樺町163-38 1F

チ。

最近、「チ。」という名前のアニメにはまっております。なんだかふざけたタイトルですが、内容は割とまじめで、地動説の歴史について描かれたものです。天動説が主流の時代において、地動説は異端とされ、異端審問官に見つかり、拷問や処刑の対象になりました。魔女狩りの魔女と同様の扱いです。そのような中でも、より天体の動きをしっかりと説明ができる地動説を研究する者は後を絶たず、どの世代においても、それは秘密裏に研究され続けます。アニメでは当然ながら、地動説を唱える者たちの視点で描かれますので、そこに感情移入しながら視聴するわけですが、ふと思うのは、この時代に自分が生きていたらどうだろうか、ということです。確率から言って、いわゆる多数派の人間であった可能性が高いですから、真理を追究する者たちを迫害する側だったかもしれません。

中標津教室 堀 正太 TEL 0153-74-0900
〒086-1007 標津郡中標津町東七条南7-8 2F

円安とオークション

先日、久々にヤフオクに出品しました。ガラクタ箱の中の、60年～80年代の古い腕時計を出品したのですが、ちょっと驚いたことが…。落札者のおよそ半数は、海外から日本のサイトの商品を購入したい方のために代理購入を行う日本のサービス会社でした。およそ4分の1は、日本在住の外国人の方。日本人の落札者は約4分の1という結果でした。実に4分の3は外国の方が購入ということで「円安」を強く実感しました。1ドル=100円だった時代とはうって変わり、現在では1ドル=150円とかですから海外(ドル換算)から見たら「今、日本製品がお買い得ですよ!」ということになりますね。「円安になると輸出産業が好業績となり株価が上がる。」とされていますが、日本は「円安・株価停滞」が続いています。この先「円高・株価上昇」とはならないものだろうか?そんなことを考えた次第です。

株式会社 情熱空間
代表取締役 三木 克敏