

# After School Syaberibar



## 第1回「誰も一緒！だから語り合おう！～受験編～」

2016.1.26

### ●「勉強をすると眠くなる」

①友達の勉強時間に合わせて勉強してみる。

同じ時間にがんばっていると思うとがんばれる。

②眠い時は、寝てみる。そして次にがんばる

### ●「勉強に集中できず、イライラする」

①勉強をがんばったら、自分にごほうびをあげる。

好きな事を時間を決めてやったり、好きな食べ物を食べたりしてみる。

### ●「不合格の事を考えると不安」

①ここまでがんばってきた自分信じ、今やるべきことのみを考え、実行する。

②志望校へ行った時に何をするのか何がしたいのか具体的な目標を立ててそれに向かって頑張る。



自分ができることから始めてみよう！Let try！

## 緊張していると思ったら、体の力をぬこう！



緊張すると力が入りすぎてあなたの持っているパワーが十分発揮できません。まずは息を長く細く吐いて余分な力を抜くこと。あなたなら大丈夫ですよ。おまじない：深呼吸5回した後「大丈夫」「大丈夫」「大丈夫」3回繰り返して言う。あとは自信を持って。あなたなら大丈夫！！

- ①いすに座り、からだの力をぬく
- ②両手をおなかの上にあてる
- ③鼻から、音をたてずにゆっくりと深く息を吸う。このとき、呼吸にあわせておなかがふくらむことを手で感じる
- ④ゆっくりとながーく口から息をはく。おなかがへこむのを手で感じる

- ⑤おなかがふくらんだりへこんだりすることを意識しながら、息を吸ったりはいたりする
- ⑥次に呼吸に意識を向けて、集中する
- ⑦これを5、6回くり返す

