



令和7年12月
横田中学校 保健室
NO.9

受験期のストレスと上手に付き合おう

12月になり、3年生は受験勉強が本格的になってきました。3年生のみなさんは、学習や進路のことで忙しい時期を迎えていますね。そんな中、11月26日に3年生を対象にスクールカウンセラーの勝部まゆみ先生にストレスマネジメントの授業をしていただきました。

授業の前には、みなさんが受験について感じていることやみんなに聞いてみたいことをアンケートで集めました。授業では、その内容をもとに、カウンセラーさんや教員、そしてその場にいたクラスメイトと一緒に「今自分が感じていること」を整理したり、悩みを共有したりしました。



3年生のみなさんから出た不安なこと、聞いてみたいこと

- ・合格するか心配
- ・今の自分は周りの友達と比べて勉強できているのか不安
- ・やる気がでないときどうしてる？
- ・不安になったときどうやって気持ちを切り替える？



ストレスは
人生のスパイスである

生理学者 ハンス・ハリエ



勝部先生から「ストレスは人生のスパイスである」という言葉を教えていただきました。

ストレスは悪いもの・・・と思いがちですが、実は人が成長するときに必要なエネルギーになることもあります。大切なのは、ストレスを悪者にしすぎないこと。「ちょっと緊張しているな」「不安だな」と感じた時はみなさんがそれほど本気で頑張っている証拠でもあります。

リフレッシュの方法

カウンセラーさんおすすめ！

勝部先生からいくつかリフレッシュの方法を教えていただきました。受験勉強に限らず、気持ちを落ち着けたいときやリラックスしたいときに行ってみてくださいね。

色こきゅう

- ①背筋を伸ばしてリラックスして座る
 - ②口から息を吐く
身体の中の悪いものや不安に思っていることなど、「黒いもの」が口から出ていくようなイメージでお腹をへこませながら吐ききる。
 - ③鼻から息を吸う
自分の好きな色が身体の中に入って全身に広がっていくようなイメージで、お腹をふくらませながら息を吸う。
 - ④息を止める
吸い込んだ色が身体全体に広がって全身包み込まれているような想像をしながら、数秒間息を止める。
- ②～④を繰り返す。

ツボ押し

「合谷」という気持ちを落ち着かせるツボが親指と人差し指の骨が交わる谷状のくぼみにあります。息を「フツ」「フツ」と吐き出しながら押すことでリラックスすることができます。

色こきゅう (カラー・ブリージング)



イライラや ドキドキした ときのために



スマートフォンとのスマートな付き合い方

もうすぐみなさんが楽しみにしている冬休みですね。ゲームやSNSをして過ごそうと考えている人もいるのではないのでしょうか。とても便利なスマートフォン、タブレット、Switchなどのメディア機器。でも上手に付き合わないといくんな健康被害が出るかも・・・？

視力の低下

①目へのダメージ(ドライアイ、眼精疲労)

②目のピント機能の調節がうまくいなくなる

などの原因で視力低下につながります。

画面からは50cm(指～肘くらい)の長さを目安に距離を取りましょう

首こり、肩こりの原因に

スマートフォンやタブレットの使用中は、前かがみになり、下を向き、姿勢が悪くなりがち。そのまま使用していると、首、肩に負担がかかり、こりの原因になります。

睡眠の質の低下

画面から出るブルーライトや、動画、ゲーム等動くものを見ると脳が興奮します。この状態が続くと「なかなか寝付けない」など睡眠の質の低下を引き起こし、だるさ、頭痛の原因にもなります。

健康被害は見えない形で

SNS でトラブルが起きた、スマートフォンが気になって仕方ないなど、スマートフォンが原因で心が穏やかでいられなくなることも立派な健康被害です。

ルールを決めてみよう！



1、時間

使ってもいい時間、使ってはいけない時間を決めよう！

- ・何時までなら使ってもいい？
- ・宿題ややらないといけないことが終わっていても使ってもいい？

3、お金

- ・課金はしてもいい？
- ・お金を使いたいときは誰に相談する？

2、場所

使ってもいい場所、使ってはいけない場所を決めよう！

- ・使わないときや寝るときはどこに置いておく？
- ・家の外に持っていてもいい？

4、その他

- ・新しいアプリをダウンロードするときには誰に相談する？
- ・もしルールを守れなかったら？

参考文献：竹内和雄ほか『イラスト版 10 分で身につくネット・スマホの使い方』合同出版、2022

生理用品を設置しました



急に必要になったときや、困った時に誰でも使えるように、女子トイレの個室に生理用品を設置しました。基本的には各自で準備をお願いしますが、必要なときには使ってくださいね。安心して学校生活が送れるように、みんなで大切に使いましょう。