

試験の不安を減らし、集中力を高める — 10秒呼吸法

新しい年が明けました。今年もよろしくお願ひします。

さて、国家試験や後期試験など、試験の季節が近づいてきましたね。試験を受けるときは緊張しがちですが、心身がリラックスした状態になると、余裕をもって自分をコントロールできるようになります。

今回紹介するのは、「10秒呼吸法」といわれる腹式呼吸法です。この方法を用いることによって、実際に、不安感の減少や集中力の向上などの学習効果が報告されています。進め方は次のとおりです。

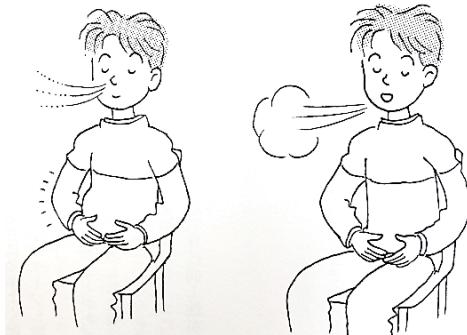
① まず、右の絵のように楽な姿勢でいすに座って、目を軽く閉じてください。

② そして、「1、2、3……」と鼻からゆっくりと息を吸い、「4」でいったん止めます

③ 次に、「5、6、7、8、9、10」と心の中で数えながら、口からゆっくりと息を吐き出します。このとき、「吸う」ときよりも「吐く」ときのほうに重点をおきます。

心の中にたまっている心配事や悩み事を吐き出すつもりで、ゆっくりと吐き出すようにしてください。

これを5~10回くりかえします。



④ 身体がリラックスしてくると眠くなる人もいます。そこで、リラックスした感じを味わえたら、次は日常の状態に戻るようにします。これを「消去動作」といいます。

ジャンケンの「グー」の状態を作りそれを「パー」の状態にし、「グー、パー」を5回ほどくりかえします。次に、ヒジを曲げて伸ばすといった動作を5回ほどくりかえします。そこで、ゆっくりと目を開いてください。



(引用文献：「学校で使える5つのリラクセーション技法」藤原忠雄)

①~④を、4~5分程度かけてゆっくりとやってください。

呼吸法でリラックスした後は、「大丈夫、きっとうまくいく……」などのプラスのメッセージを、心の中でくりかえしてみましょう。

呼吸法は、ある程度続けて取り組むことが必要ですので、日頃から勉強に取りかかる前などに続けてやっておくとより効果的です。

2026年1月の予定

| 日 Sun | 月 Mon | 火 Tue | 水 Wed | 木 Thu | 金 Fri | 土 Sat |
|-------|----------------------|-------|-------|--------|-------|-------|
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1 休 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 休 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 1/14は 10:00-15:00 | | | | | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

【カウンセリング室のご案内】

- ◆ 相談は、本館2階保健室の隣のカウンセリング室で受けています。
- ◆ 学生相談員は、今西一仁（公認心理師、学校心理士スーパーバイザー）です。
- ◆ 学生相談員の相談時間は、午前10時～午後1時と午後2時～午後5時となっています。

学生相談員に相談してみたい人は、直接来室するか、下記のメールまで

ご連絡ください。ただし、メールでの返信は、学生相談員の勤務日に限られます。

《メール》 : soudansitu@kochireha.ac.jp

