



# カウンセリング室だより

## 「試験前の不安」は、脳が準備をしている証拠

2月は試験の季節です。国家試験や後期試験など、進路や進級にかかる試験が続きますね。

試験が近づくと、動悸がしたり、夜眠れなくなったり、理由もなくイライラしたりすることがあります。これは「試験が怖い」のではなく、脳が戦うためにエネルギーを高めている証拠です。不安を「敵」と思わず、「体が準備を始めただな」と受け止めてみましょう。



### 試験当日のパニック・コントロール

もし試験本番で頭が真っ白になったら、次のワークを試してください。視覚や触覚など、あえて五感に意識を向けることで、不安の渦から現実に戻ってくる技法です。5-4-3-2-1とステップを踏むことで、落ち着きを取り戻すことができます。

#### 【5-4-3-2-1法】

- 目に見えるものを5つ確認する（例：時計、消しゴム…）
- 聴こえる音を4つ確認する（例：鉛筆の音、時計の針…）
- 触れている感覚を3つ確認する（例：椅子の感触、ペンの重さ…）
- 匂いを2つ確認する
- 深呼吸を1回する



そして、何よりも健康第一。

睡眠や食事など、体調管理にも気をつけてくださいね。

### 2026年2月の予定

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

### 【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、<sup>いまにしかずひと</sup>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](mailto:soudansitu@kochireha.ac.jp) ➡

