



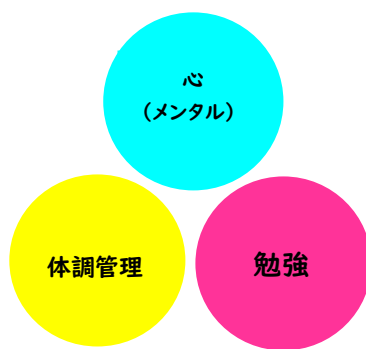
白川郷学園
教育相談だより No.10
令和8年2月5日

9年生生徒 スクールカウンセラーによる「こころの授業」を行いました。

内容：「メンタルトレーニング ～受験編～」

1月30日(金)に、スクールカウンセラーに「こころの授業」をしていただきました。受験を控えたこの時期は、「緊張する」、「不安になる」、「思うように力が出せない」といった気持ちを多くの生徒が抱きやすくなります。今回のこころの授業では、そうした気持ちは特別なものではなく、**誰にでも起こる自然な反応であることを**確認しました。その上で、緊張や不安との向き合い方、気持ちが落ち着く呼吸の仕方、自分を支える言葉の大切さなど、受験本番や日々の学習に活かせる具体的な方法を学びました。

受験で最高のパフォーマンスを出すためには、**「心(メンタル)」、「体調管理」、「勉強」の3つをバランスよく整えることが大切であることを**学びました。特に、**心の状態が体調や学習の質に大きく影響することを確認しました。**



授業の中では、先生方からもご自身の受験当時の経験談や背中を押すメッセージをいただきました。「本番前にとっても緊張したこと」、「受験に向けてのアドバイス」などが語られました。先生方の話を聞いて、ほっとした表情を見せる生徒を見て、温かい気持ちになりました。



また、受験前日や当日の気持ちを整える方法として、

★前日の過ごし方を思い描くイメージトレーニング(特別なことはしない!)

★試験会場で落ち着いて問題に向かう自分を想像するイメージトレーニング を行いました。

さらに、自分自身にかける“**プラスメッセージ(前向きな言葉)**”の大切さについても学び、「大丈夫!」、「私なら乗り越えられる!」といった言葉を、自分を支える力として持つことを確認しました。

生徒たちは、「少し気持ちが楽になった」、「緊張しても大丈夫だと思えた」、「自分なりの整え方を見つけたい」と前向きに振り返っていました。受験は学力だけでなく、**心の状態を整えることも**大切です。今回の学びが、生徒一人ひとりが自分の力を発揮する支えとなることを願っています。