

相談室だより

いよいよ国試も間近。これから本番を迎えるみなさんは、不安や緊張の気持ちでいっぱいのことでしょう。以前、新人看護師さんとお話した時に、国家試験を受けた際のことについて聞きました。その看護師さんは、「これは模擬試験だ、模擬試験だ」と自分に言い聞かせて本番の試験に臨んだそうです。そのおかげか、あまり緊張することなく取り組めたと話していました。人によってリラックス法はいろいろ。みなさんも、自分に合ったリラックス法がいくつかあるとよいですね。今回は、代表的なリラックス法である呼吸法を紹介します。



【呼吸法】

①座っている場合、背筋を伸ばして身体の力が抜けるような姿勢をとります。

②全身の力を抜き、目を閉じて、呼吸に意識を向けましょう。

(鼻を空気が通る感覚や、胸が上がったり下がったりする感覚に注目しましょう)

※このとき、呼吸に意識を向けることが難しく、雑念がうかんだり注意がそれたりしますよね…。

(雑念：「これ意味あるのかなあ」とか「明日のテストいやだなあ」などの考え)

③もし注意がそれているのに気づいたら、なるべく早くその考えにひと言説明をつけます。

(例えば、「あ、今これの意味とかを考えている」とか「やっぱりテストが不安なんだなあ」などと)

そして、そのことについてはこれ以上考えるのをストップしましょう。



④その後落ち着いて呼吸に意識を戻しましょう。



相談室だより 第 15 号

発行日：2025 年 2 月吉日

発行：国際医療福祉大学
塩谷看護専門学校
学生相談室

編集後記

私がいちばん最近受けた大きな試験は、2018 年の第 1 回公認心理師試験です。心理職の初の国家試験ということで、全国で何万人も受験したそうです。私が受験した会場は、東京のある大学のキャンパス。駅から会場まで迷ったらどうしよう…とかなり早くホテルを出たのですが、駅からぞろぞろと歩く同ような受験生がたくさんいたため、全く迷うことはありませんでした。私はあんがいリラックスしていて、休憩時間にキャンパスの写真を撮ったりしていました。(すごくおしゃれなキャンパスだったんですよ…) みなさんの合格をお祈りしています！
(山科 湖)

車いすテニスの国枝慎吾さんをご存知ですか？国枝さんは、自分のラケットに、『俺は最強だ！』と書いたテープを貼り、いつも声に出したり、その言葉を目に入れるようにしていたのだそうです。『最強』という言葉は、彼のメンタルトレーナーとの対話によって生まれたのだとか。

これは決して自信過剰になろうということではありません。ずっと強気であることは難しく、試合中何度も弱気になった時に、心を落ち着かせてくれるものなんだと言います。その他国枝さんはこうもおっしゃっています。「メンタルトレーニングは、心を強くするものではない。メンタルのテクニックを身につけることなんだ」と。

(toto-growing.com インタビューより)

つまり、心やメンタルを強くする、ということではなくて、看護師としての技術を身につけるように、メンタルをコントロールするスキルを身につける、ということになりそうです。

いかがでしょうか。みなさんもそれぞれ、自分にあったリラックス法や、パフォーマンスを上げるスキルや方法を見つけて下さいね。

