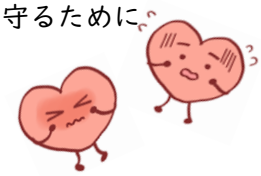
相談室だより

いよいよ国試ですね。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。なるべくリラックスして臨みたいところですが、なかなか難しいもの。でも、実は、適度の緊張はプラスの効果をもたらすとされています。今回は、適度な緊張がもたらす効果について考えてみましょう。
１・２年生もぜひ参考にしてくださいね。

人間はどうして緊張するの？

人間が緊張するのは、危険やプレッシャーを感じた際に身体を守ろうとする本能的な「防御反応」なんです。つまり、緊張は、重要なことに立ち向かうための人間の自然な反応といえます。はるか昔に猛獣から身を守るために備わった能力なんですね。



適度な緊張は何をもたらしてくれるの？

適度に緊張した状態だと、集中力が高まって実力を発揮しやすくなるといわれています。心理学の法則に、ヤーキーズ・ドットソンの法則というのがあります。これは、適度なストレス状態ではパフォーマンスが最も高くなり、一方で、強すぎるストレスや、反対に退屈な状態ではパフォーマンスが低下する、というものです。適度な緊張を上手に利用したいものですね。

今すぐ緊張を和らげたい！どうしたらいい…？

・深呼吸
深呼吸で呼吸を整えると副交感神経が優位になり、緊張が和らぎます
・緊張することは悪いことではないと考える
試験当日など緊張を感じたときは、無理に緊張を感じないようにするのではなく、「自分の実力を発揮しやすい状態だ」と考えて、なるべくポジティブに受け止めるとよいでしょう

・自分を信じよう
緊張しているのはみんな同じ、今まで勉強したから大丈夫、と自分のがんばりを認めて信じましょう

ワンポイントアドバイス

視線の置き場所を固定してみよう！

緊張すると視線が泳ぎやすくなります。視線を“どこに置くか”を決めると落ち着きますよ。例えば、問題用紙の特定の角とか、机の上のある一点とか…。視点が安定すると心も安定してきます。ぜひ試してみてくださいね！

相談室だより　第２６号
発行日：2026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

2026 年もひと月が過ぎました。今年は〇〇しよう！と思っても、なかなか続かないなぁと思っています。みなさんはどうですか？先日、地域の健康診断で保健師さんからの保健指導を受ける機会がありました。運動と食事に気をつけて少しでいいので体重を落とせるといいですね、と助言されました。しかし、言われたその日にこってりラーメンを食べてしまったという…（苦笑）。これから気をつけます。さぁ、いよいよ国試ですね。
３年生のみなさんの健闘をお祈りしています！
（山科　湖）