

# 進路だより 大航海

札幌市立中島中学校 第19号

令和7年12月25日（木曜日）

## 冬休みの過ごし方について

冬休み中は寒さもあって家にいる時間が長くなります。また、年末年始でいつもと違う生活リズムとなる人も多いでしょう。3学期をしっかりスタートできるように、計画した就寝時間、起床時間を守り、入試の試験開始時間に合わせた生活リズムになるような生活を送って欲しいと思います。

### 『これから学力は伸びる？』



まず、受験生全員の残り時間など受験までの条件は同じです。そして受験生全員が同様に勉強をしている中で「自分が他人より大きく学力が伸びる」と楽観的に考える事はできないと思います。では逆転はないのかというとそうではありません。入試で大切なことは実力が発揮できるかどうかです。落ち着いて問題をよく読み最後まで丁寧に答えを記入する学習でミスを減らす取組など、できることはたくさんあります。もちろん学力を伸ばす努力も大切ですが、それ以上に「自分の力を発揮できる条件作り」が大切です。年末・年始はリラックスして過ごすことは悪いことではありません。自分を追い詰めるのではなく、上手くいくイメージを持ち、入試本番を良い状態で迎えられるように努めましょう。

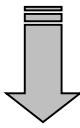
### 受験生に特権はない！！

確かに受験は大変なことです。しかし、受験生はすべてが許されるわけではありません。家庭では家族の一員としての役割を果たさなければなりません。例えば雪かきであったり、茶碗洗いであったりするのですが、カゼをひく・手が荒れるなどを理由に避ける必要もないと思います。変に特別扱いされると、逆に平常心を失うこともあります。ですので気分転換も兼ねて家の手伝いもしっかりと行い、運動不足の解消にも繋げ、心身のリフレッシュだと思って取り組むと良いと思います。



また余計なお世話かもしれませんのが年末・年始の「食べ過ぎ」も要注意ですね。我慢してストレスになってもダメですが節度をもった生活も必要ですね。

- メンタルを強くし、受験本番に強くなるためには？



「そんなの無駄…」と思っている人は、既にネガティブ思考で要注意です。小さいことの積み重ねが「大きな自信」に繋がります。

### 【不安定要素やネガティブ思考を排除する】

不安定要素である「合格」に意識を向け過ぎないこと、ましてや「落ちたらどうしよう…」というネガティブなことを考えないことが重要。高校受験は長い人生の中の1つのイベントと捉え、10年後の自分のイメージ（大学進学・就職・結婚…といった）を考えましょう。

また、自分でコントロールできること（学習内容など）に意識を集中し、達成可能な目標を設定して実行する、体を動かす、生活（睡眠・食事）リズムを整えるといった方法が有効です。

「1時間、集中して数学の問題を解く」などと決めて、目の前の課題に集中すると達成感が得られ「自分はできる」というポジティブな状態になります。

## 【毎朝、起きる時間を一定にする】

人間の体内にはほとんどの生物が体内で刻む、約24時間周期の生体リズム「サークルディアリズム」と呼ばれるリズム（体内時計）があり、このリズムに合わせて生活を送ることでメンタルが良い状態に保たれています。

特に重要なのが睡眠リズムで、これを整えるには「起きる時間を一定に保つこと」が重要です。メンタルの不調を予防し、強いメンタルを手に入れるために、決まった時間に起床し、夜も決まった時間に就寝する、更に食事や入浴など一定の生活リズムで過ごすようにしましょう。

## 【睡眠時間を7時間半確保する】

睡眠時間を確保することもメンタル強化には不可欠です。遺伝的にロングスリーパー・ショートスリーパーの人がいるのも事実ですが、通常は睡眠中に短期記憶が長期記憶に変換され、定着するという大切な作業が脳内で行われています。そのために7時間半は睡眠をとる必要があると言われています。睡眠不足になると、脳のストレス耐性が下がって不安や不満を感じやすくなり、認知力や思考力も著しく低下してしまいます。受験生にとって、いえ受験生に限らず人間にとて睡眠不足は大敵なのです。

## 【「攻めの休憩」も有効です】

休憩時間に好きな音楽や漫画などに集中することを「攻めの休憩」と呼ぶ人もいます。もちろん「ボーッとしたり」「目を閉じて休んだり」することも大事です。しかし、「好きなアーティストの曲を聞く」、「好きなアイドルの動画を見る」、「好きな漫画を読んだり、好きなTVドラマを見たりする」など、好きなことに没頭して脳をリフレッシュすると、ストレス耐性が高まり、緊張に負けにくい脳になります。ですので、休憩時間の過ごし方とし「攻めの休憩」はおすすめです。

## 【「適度な運動」は脳をポジティブにします】

座っている状態が長く続くと、脳は不安を感じやすくなる（感情を司る扁桃体が暴走しやすくなる）と言われています。さらに中年以降（特に男性）の話ですが、座っている時間が長いほど寿命が短くなるという研究結果も出ています。

しかし、冬の札幌で「適度な運動」と言われても難しいと思います。外を散歩して転倒して骨折…最悪です。では何ができるかというと、「勉強中にときどき立ち上がる」（そのまま机の周りをぐるぐると歩くとベターですが…）だけでも十分に効果があります。それも難しい場合は、座ったままかかとを上げ下げする、膝を伸ばして脚を上げる、など、脚全体の筋肉を動かすだけでも良いと言われています。これは医学的に根拠のあることなので是非取り入れて欲しいと思います。

また、可能な人は短時間かつ比較的に狭い場所で可能な「縄跳び」が効果的ですが、そのスペースの確保も難しいと思いますので、「腕立て伏せ」「腹筋」などの筋トレも効果的であることをお伝えします。

## 【もし不調になつたら…】

メンタルの不調解消には体を動かすことがもっとも効果的です。焦りや不安、落ち込み、自信喪失、意欲低下などネガティブな要素が少しでもあるときは、意識的に体を動かしてポジティブなメンタル作りを行いましょう。また、前述の内容を意識し、小さなことの積み重ねで心身の健康を維持できるようにしましょう。

もし、過度の緊張を感じたらゆっくり息を吐きましょう。息を吸うことではなく吐くことに意識を集中させることで、副交感神経が優位になり落ち着きます。深呼吸をしようと、おもいっきり息を吸ってしまうと逆効果になることもあるので、注意しましょう。

さらに不安な気持ちを溜めないよう、家族や先生など身近な人に不安を伝え、不安を共有することで落ち着きや安心感に繋げていきましょう。但し、友人に相談するのはNGです。相談された友人を不安にさせることもあるので、家族や先生、場合によってはSCなど年齢が自分より上の大人に相談するようにしましょう。