

上手に息抜き
できていますか？

先生方に聞いてみた！

受 験やテストが近くなると、不安でしんどくなったりイライラすることも。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。先輩たちはどんな息抜きをしていたのでしょうか？

おすすめリフレッシュ

先生方に教えていただいたリフレッシュ方法を紹介します。
たまにはリフレッシュをして、頑張ってください！

- 趣味（好きなこと）の時間をつくる、没頭する
→庭や花壇の手入れ、読書、ドライブ、映画鑑賞、音楽を聴く、洗車 など
- お風呂にゆっくり入る（入浴剤を入れる）
- 美味しいもの・甘いものを食べる
- コーヒーショップに行く、紅茶を入れてゆっくりする
- 運動をする
→テニス、ウォーキング、ジョギング など
- 買い物をする、お出かけする（最近はできない…）
- 友人と遊んだり食事をする（最近はできない…）
- ぐっすり寝る（睡眠時間を確保するために、時間を有効に使う）
- 家族で過ごす時間（ボードゲーム）
- ペットと遊ぶ
- お笑いや生き物の動画を見る



私の息抜きは
好きな音楽を
聞くことでした



区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間を作りましょう。



集中力が切れたら
散歩に出かけて
いたよ



外に出られないときは、机から離れて少し体を動かすだけで気分転換に。背伸びや首・うでを回すなどのストレッチもリフレッシュできます。



気持ちが
焦るときは
深呼吸！



おすすめは、「ちゃんと吐く」呼吸。何回かくり返すと心が落ち着きますよ。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う



頭がぼおつ
してきたら
お風呂がおすすめ



お風呂でくつろげば頭もすっきり！ 温かいタオルを目に当てるのも気持ちいいですよ。



ほかに！

アイデアいろいろ



換気をする

温かい飲み物を飲む

友だちと話す

など