いっとうぱわぁー

2023年1月 Vol.63

MAN to MAN MAN to MAN MAN to MAN MAN to MAN MAN to MAN MAN to MAN MAN to MAN MAN to MAN MAN to MAN MAN to MAN MAN to MAN MAN to MAN

タイプ別 ストレス解消法で 受験本番を乗り切ろう!

受験本番も近づいてきて、ストレスや不安を抱えている人も多いのではないでしょうか。悩みを抱え込みすぎることは、不眠に繋がったり体を壊してしまう原因にもなったりします。今回は、体や精神の緊張状態を和らげるためにオススメの行動を、タイプ別にご紹介します！次の中から、自分によくあてはまるものを選んでみてください。

◆ 頭痛や肩こりに悩んでいる
◆ 胃がムカムカすることが増えた

「ストレス抱え込みタイプ」

解消方法 部分的に体を温める

カイロなどを使って部分的に体を温めることで血行を良くし、緊張状態にある筋肉をほぐすことができ、精神的なストレスケアに繋がる。

◆ 体がだるく疲れやすい
◆ 夜は寝つきが悪く、朝は寝起きが悪い

「慢性疲労タイプ」

解消方法 お風呂にゆっくりつかる

38～40度のぬるめの湯に浸かることで、自律神経のうち副交感神経が優位になりリラックスすることができる。

◆ 何かと憂鬱な気持ちになる
◆ 心配性で悩みが多い

「精神疲労タイプ」

解消方法 小さな目標を立てる

毎日、手が届きそうな目標を立て、それを達成させていくことで自己肯定感アップに繋がる。自分へのご褒美を付けてもいいかも！

◆ 些細なことも過剰に反応してしまう
◆ すぐカッとなってしまう

「イライラタイプ」

解消方法 軽く体を動かす

軽く体を動かす汗を流すことで気分をリフレッシュさせることができる。
短時間、走るだけでもOK！

複数に当てはまる場合はそれぞれを試してみてください。また、当てはまるタイプが見つからない…といった場合には、紹介した解決方法以外にも、**自分の思いをノートに書いて可視化する、自分の感情や思いを人に話す、ゆとりを持った計画を立てる**など、いろいろなストレス解消法があるので、自分に合う方法を見つけてみてね。もちろん、私たちにも悩みがあればいつでも相談してくださいね！

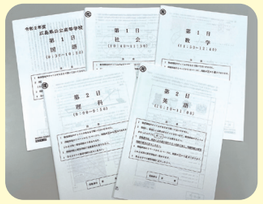
受験直前 何をやったらいいの!?

受験もいよいよ間近に迫ってきました。今まで一生懸命に勉強はしてきたけれど、受験直前っていったい何をやったらいいの！？そんな疑問に呉広校の先生たちからワンポイントアドバイスです！

私は受験前に、1か月間は過去問を中心に勉強していました。

講師 大崎 鈴佳

過去問の良さは、実際の問題形式に慣れることができ、効率良く３年間の内容を復習できるところです。その良さを活かし、試験本番の時間配分の練習や苦手分野の克服に役立ててみてください。泣いても笑っても、あと残り１か月程です！悔いの残らないよう、一緒に頑張っていきましょう！



私は、受験当日に使う筆記用具で勉強していました。

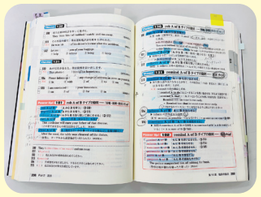
講師 貞兼 光希

日頃の勉強ではシャープペンシルを使う人が多いと思いますが、高校受験本番は鉛筆を使うため、使い勝手も変わってきます。
また、試験時と同じ状況で勉強できるため、本番では緊張が少し和らぎました。
入試当日は筆記用具たちもきっとあなたを応援してくれるはず！ラストスパートを一緒に乗り切りましょう！

私が受験前に必ずすることは、文法と単語の確認です。

講師 大城 侑花

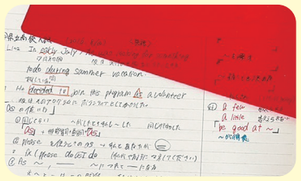
テスト直前に問題を解くと自信の喪失にもつながるので、一問でも多く正解しよう、という気持ちで単語や文法を覚えることに励んでいました。
写真のような教材や赤シートを使い、今まで学習した内容を復習することが知識定着への近道だと思うので、是非試してみてください。一緒に受験を乗り越えましょう！



「わからなかったノート」を作成し、公式や単語を赤ペンや「　」を用いてまとめていました。

講師 重村 由依

赤ペンや「　」を使うことで、赤シートでいつでも復習できました。
間違ったりできなかったりすると、不安でやる気がなくなってしまうかもしれません。
しかし、そんな時でも、机に座りやり続けることが大事だと思います。
一緒にがんばりましょう！



講師紹介

重村 由依（しげむら ゆい）	★長所 協調性がある　相手の意見を尊重し、一人一人に合った指導ができるように心がけています。
★出身校（在学または最終学歴） 広島国際大学 看護学部	★趣味 カヌー、ゲーム　夏はよくカヌーを漕ぎに行っています。とても楽しいのでオススメです。
★座右の銘は 積水成淵（せきすいせいえん）　相手に合わせて分からないところから一つ一つ一緒に解決していきたいと思っています。	★将来の夢 保健師　赤ちゃんの時からお年寄りまで、町に住んでいる人の健康への保持に貢献することにとても魅力を感じました。

授業への意気込み 学力をしっかりと身に付けることが出来るように、基本から出来るだけ分かり易く指導していきます。全力でサポートしていきたいと思います。

新春お年玉プレゼント

日頃のご愛顧、誠にありがとうございます。
ITTO呉広校ではニュースレターを通して私共がどの様な考えでお子様と接し、活動しているかを皆様にお伝えしたいという思いで講師がそれぞれの記事を担当し季刊発行しております。より良い教室作りの為にもご意見・ご感想を頂ければ幸いです。
つきましては、恒例の「新春お年玉プレゼント」を今年も企画いたしました。
詳しくは別紙をご参照ください。

ITTO（イットー）個別指導学院 呉広校
呉市広古新開7-35-10
0823-69-5966