

緊張から  
芽生えるもの

気持ちを支える目的意識

## 受験は緊張との戦い！

学習塾であるリリーアカデミアでは、毎年多くの生徒が「受験」という高く大きな壁に挑み、突破していきます。今年も私立中学・高校入試を乗り越え、県立高校入試に向けて緊張の渦に飲み込まれんと必死に勉強に励んでいます。誰でもテスト前はナーバスになり緊張します。もちろん大人でも同じです。人前でプレゼンをするときや資格試験を受けるときは不安から緊張しますよね。

## 緊張の原因と対策を知る

なぜ不安や緊張が襲ってくるのでしょうか。それは①テストを失敗することへの恐れ②合格しなければならぬというプレッシャー③他者に評価されることへの心配などが原因として挙げられます。

では、緊張や不安は禁物かと

いうと、緊張してもいいのです。試験に対する不安が全くなければ、試験勉強を必死にしようとは思わなくなってしまう。また、適度な緊張がパフォーマンスを高めることも実証されています。だから、生徒たちには、「緊張を楽しんじゃおう」と声掛けしています。生徒には、「ありえない」と一蹴されてしまうことが多いですが……でも、このような発想の転換で、緊張しすぎることによる失敗を防ぐことができます。それにドキドキしているのは、自分だけではないのです。

それでも緊張がほぐれないときのために、「ちょっと気が楽になるツボ」をお教えします。『合谷（ごうこく）』手の甲側の人差し指と中指の骨がちょうど合流する部分で、ここを押すことで緊張をほぐす効果はもちろん、不安解消効果も高く、過敏になっっている神経を穏やかな状態に導くことができる万能ツボです。お試しあれ。

生徒の意思を尊重し、  
自然なサポートを

リリーアカデミアでは、必ず志望校の最終判断は「生徒」に委ねています。志望動機が海外留学をしてみたいでも、ロボットを作ってみたいでも、サッカー

一部に入りたいでも、制服が可愛いからでも、これからも友達と一緒に通いたいでも良いのです。本人が「その学校に入学したい！」と思えば、それだけ勉強にも力が入るでしょうし、親や先生に言われたから仕方なく受けると言うのでは、勉強への真剣さにも違いが出てきます。きつと入試当日も実力を発揮してくれることでしょうか。しかし、将来のことを考えて有効なアドバイスやサポートをすることは必須であり、親や私たち大人の務めです。

では、子どもたちにとつての「いい学校」とはなんでしょうか？それは、これから過ごす学校生活の中で、自らが見つけるものです。受験は、「いい学校」にするためのきつかけの1つなのです。

努力は必ず報われると信じていることができる人は、努力が報われやすいといわれています。頑張ったこと、苦労したこと、辛かったこと、全てが人生のプラスになるはずですよ。

寒い冬が過ぎ、暖かい風が吹くころには、リリーアカデミアでもたくさんの大輪の桜が咲くことを信じて、緊張を味方につけ、今日も生徒たちと一緒に努力を重ねます。

（教育事業部リリーアカデミア 山口睦子）



029(233)6143

www.lilyacademia.com

一人ひとりの学ぶ力が伸びる、毎日が楽しい学習塾！  
**LA リリーアカデミア**

Lily Academia

●水戸教室（水戸市梅香 2-1-51） ●見和教室（水戸市姫子 2-751-17）

塾生  
募集

- ・信頼と実績、リリーグループの学習塾
- ・パソコンだから実現できる、「わかりやすい」「楽しい」自立学習システム
- ・無料体験レッスン随時開催中！

