

## 山本学習塾からのお知らせ

R6年10月25日

気がつけば11月、今年もあと2ヶ月を残すのみとなりました。歳を重ねるごとに時間の進みが早く感じます。そして今年も受験生にとっての「勝負の時」が刻々と近づいてきています。中3クラスの塾生たちも、すっかり受験モードに切り替わり、不安と戦いながら合格を目指して走り続けています。不確定な未来の可能性をできるだけ広げ、進むべき選択肢を増やしてくれるのは、どんな時代でも知識であり学問です。好きなことや楽しいことだけでなく、自分に本当に必要なことに時間をかけて努力を続けましょう。

## ☆11月の予定☆

11/4(月)文化の日：休塾  
11/8(金)～14(木)：塾内テスト  
11/2、9(土)：中3クラス時間変更  
11/23(土)勤労感謝の日：休塾  
期末テストです。3年生は特に人生を左右するほど重要なテストになります。これまでで一番やり切ったと思えるくらい、テスト勉強に時間をかけてみましょう。

## 期末テストを全力で

11月は期末テストの時期です。2学期のしめくりだけでなく、2024年の総まとめとして、期末テストで良い結果を残し、気持ちよく2学期を締めくくりましょう。特に中間テストで思う結果が出せなかった人は、同じ失敗を繰り返さないように勉強の取り組み方を改めてみよう。

## ★今村先生のつばやき★

## 科学が実証、超かんたんストレス解消法

現代社会では、人がストレスを感じない生活をおくることは難しいです。みなさんも部活や勉強に加えて、人間関係などでイライラしていませんか。今回は科学的な根拠に基づく、安らぎを与えてくれる6つの方法を紹介します。

- ①柑橘類のニオイをかぐ：グレープフルーツ、オレンジ、レモン。柑橘類の香りは不安や緊張を和らげるという研究結果が出ています。これらの香りはストレス解消に非常に効果的です。
- ②ガムを噛む：ストレスが溜まっていると、コルチゾールというホルモンが分泌されます。しかしガムを噛むことによってコルチゾールのレベルが下がり、ストレスも減るらしいですよ。
- ③コーヒー、紅茶ではなく緑茶を飲む：緑茶にはテアニンというカフェインの作用を弱めるアミノ酸を含んでいます。逆にカフェインは心拍数を上げ、ストレスを強めることもあります。不安を感じたら、緑茶で落ち着きましょう。
- ④かぼちゃの種を食べる：かぼちゃの種は、人間の体にとって重要なマグネシウムが豊富です。マグネシウムは気分を向上させたりストレスを解消したりする利点があります。また亜鉛も豊富で、免疫力を強くしてくれます。
- ⑤眉間をマッサージ：東洋医学では体内で塞がれてしまっているエネルギーを解放し、緊張を和らげるポイントは、眉と眉の間「第3の目」です。30秒ほどここを指で押ししたり、小さな円を描くようにマッサージしてあげると効果が出るようです。眉間のツボは、集中したい時にも効くので、気が散ってしまう時には押してみてください。
- ⑥ウソでも笑うこと：楽しくなくてもひたすら笑顔を作りましょう。たとえ本心では楽しくなくても、「作り笑い」を続けることで、脳が勘違いによって幸福感を感じるようです。短い時間で緊張をほぐしたいときにも有効です。
- ⑥親指を吸う：赤ちゃんのように親指を吸うことは、心拍数を下げ血圧を低下させる役割を果たすと言われる迷走神経を活性化させるらしいです。変な人と勘違いされないように、まわりの人に見つからないようにこっそりと試してみると良いと思います。