

かいりん

第69号

2015年2月1日発行

発行者 林 明夫

足利市堀込町 145

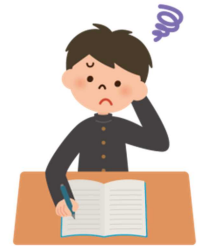
Tel 0284-72-5945

受験シーズン到来！受験の心構えって？

Q1. 受験まであと1ヶ月！色々勉強したけれど、直前には何をやればいいのか？

A. 受験直前に心がけたいのは、次の5つです。

- ① まずは体調管理です。外から帰ったら必ず手洗いうがいをこまめにしてください。
- ② 早寝早起きを心がけ、午前9時には頭を働かせることができるよう、深夜の学習を控えましょう。
- ③ 緊張からイライラしがちな時期ですが、ここまで来られたのは家族の協力があるからこそ。感謝の気持ちで接することができると思います。
- ④ 新しい問題や問題集に取り組もうとせず、基本の見直しや教科書の音読、受験する高校の過去問題を解きましょう。
- ⑤ あらかじめ決めた時間内で問題を解く訓練を行うのも効果的です。



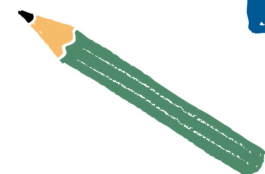
Q2. 試験当日の持ち物や気をつけることは？

A. 次の4つは、前日までに必ずチェックしましょう。

- ① 受験票は必ず前日の夜に用意しましょう。
- ② 筆記用具、中でも消しゴムは紛失してしまっても大丈夫なよう、予備を3つ準備しましょう。
- ③ 腕時計があると便利です。
- ④ 前日および当日の朝に天気予報を必ず確認して、寒さ対策をしましょう。

Q3. 試験前の緊張はどうしたらほぐれるの？

A. 試験当日は、他の人の様子と自分を比べてしまいがちです。自分より頭が良さそうに見える、自分より堂々として見える…。でも本当は、みんなドキドキしています。今まで頑張ってきた自分を信じ、深呼吸して肩の力を抜きましょう。1教科が終わっても、友達と答え合わせなどをすると一喜一憂して頭が混乱してしまうので、答え合わせをせず、落ち着いて、次の教科に臨みましょう。



～保護者の方へ～

Q. 受験前のイライラ、どう接したら良い？

A. 温かく見守ってください。受験生が初めてのことに緊張し、焦りや不安で戸惑っているところに「今までやってこなかったからよ」と責めるのは火に油を注ぐことになります。惑わされずに自分を信じるよう、明るく元気に声をかけてあげてください。また、勉強をしているときは大きな音でテレビを見たり、大声で話したりせず、本や雑誌を読む等、静かに過ごしてあげてください。大丈夫大丈夫！寒さに負けないよう体調管理に気をつけてあげてください。

生活の中に色彩を生かそう！

世の中はたくさん色で溢れています。カラフルな色、個性的な色、色、色…。その中から、私たちは知らず知らずのうちに洋服やカーテンなど、自分の身の回りのものの色を選んでいきますよね。

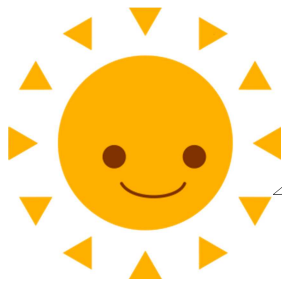
色彩には、私たちの心に「イメージ」を与える力があります。食べ物をより美味しく見せたり、かしまった雰囲気を作ったり、危険や注意を知らせたり…。

色彩が与える「イメージ」は私たちの生活の様々なところで役立っています。また、お店で見かける商品などを観察すると、色彩が与える「イメージ」が巧みに使われていることが分かります。



私たちも普通の服装や身の回りのものの「色」に着目して、その効果を生活に生かしてみましよう。

色の心理効果と活用方法 (カラーイメージコンサルタント&カラーセラピスト 西川礼子先生)



オレンジ→気分の高揚
陽気さや遊び心を出す。
社交的、開放的
ひとつなっつこいイメージ

青→鎮静効果
信頼・安心・誠実
理知的さ、さわやかさ
知的さを与える。



緑→リラクゼーション
穏やか・ナチュラル・調和
心を落ち着かせ、
疲れた気分をリフレッシュ！

赤→心身の活性化
熱意やエネルギーを
感じさせる。積極的な行動を
とりたとき、自分をアピー
ルしたいときに効果的！



紫→心身の回復
エレガント・ロマンティック
ミステリアス
クリエイティブな才能の
アピール

ピンク→幸福感
優しい・ソフト・甘い
きめ細やかさを演出する

エクリュ代表
カラーイメージコンサルタント&カラーセラピスト
西川礼子先生

色彩が与える効果は、個人の体調や気分、感情にも左右されます。何らかの理由で嫌悪感がある色を無理に使うことは逆効果。個人の好みにもかなり影響を受けるのが、カラーの繊細なところです。

エクリュ web ページ
<http://www.ecru-color.com/>

