

にこにこスマイル通信



発行/ しゅはら鍼灸整骨院 〒621-0043 京都府亀岡市千代川町小林西芝 92-11

ホームページ <http://www.niconico-smile.com> ☎0771-25-8587



お正月が過ぎ、一年で最も寒い季節がやってきましたね。今年の冬は例年よりも寒さが厳しいため、全国各地で体調を崩す方も増えているそうです。ぜひ、「外から帰ったら手洗いうがい」「バランスの良い食事」「適度な運動」「徹底した防寒」を心がけてお過ごし下さい。さて、そんな寒い季節に人一倍頑張らなければならないのが「受験生」です。

そこで今回は、受験の時に役立つ『緊張のほぐし方』をいくつかお話させていただきます。まず、緊張しないために大切なことは「周到な準備」です。勉強に励むのはもちろんですが、受験している場面を事前に繰り返しイメージトレーニングすることも大切です。試験など人生の大切な場面では、むしろイメージ通りに事が運ぶことが少ないですから、トラブルも想定したイメトレをしておくことと緊張も最低限におさえられるでしょう。次に、試験会場で大切なのは「緊張と上手に付き合うこと」です。試験本番は緊張することが当たり前ですから、緊張して焦るのではなく、逆に緊張を受け入れた方が得策かもしれません。また、「おまじないをする」「別の事を考える」「緊張している自分を第三者的な視点で見て楽しんでみる」などいろいろありますが、自分に合った緊張のコントロール方法を事前に把握しておくことも大切でしょう。もし緊張がピークに達して頭が真っ白になってしまったら、心臓の鼓動に耳を澄まし、手の震えを見つめ、緊張による体の変化を見つめてみましょう。すると、もうそれ以上の緊張が訪れることはなくなると思います。寒くて暗い今の季節は気持ちも萎えてしまいがちですが、受験生の皆さん、そしてそれを支えるご家族の皆さんも頑張ってください！ 今を乗り越えると楽しい春は必ずやってきます！

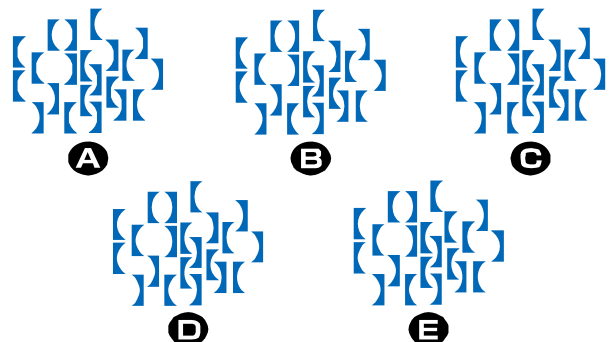
健康保険について：整骨院で健康保険が適用されるのは、捻挫、打撲、挫傷（肉ばなれ）、骨折、脱臼と判断された場合や、筋肉、関節、靭帯のケガ等で負傷日、原因がはっきりしている場合です。そのため、負傷原因、ケガをした日をお知らせください。単なる慢性の肩こり、頭痛、慢性腰痛、神経痛などは、健康保険適用外となりますが、実費（骨盤矯正、全身調整、ポイント鍼など）にて治療が可能です。仕事やおよび通勤途中のケガは労災保険、交通事故は自賠責保険の適用になります。また、健康保険等から負傷原因、治療部位、通院日数などお問い合わせがありましたら相違がないように回答して下さい。回答書でご不明な点は必ず当院にご確認いただきますようお願いいたします。当院は医療費、療養費の適正化に協力しています。皆様のご理解をお願いいたします。

脳トレーニングで脳年齢を若く・脳を活性化!

1つだけ違^{ちが}うイラストを探してみましょう!

Q 『**A**～**E**』のイラストの中で、ある一か所だけ他のイラストと向きが違っているものがあります。

その一か所向きが違っているイラストはどれでしょう? よ〜く見てみて下さいね。



“解答”はほかのページに載っています
答えが分かるまで考えることが脳の活性化につながります。