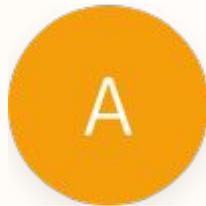


特典⑦

緊張しやすい子の 会場ルーティンセット

試験直前、たった30秒で
“本番の集中モード”に切り替える



親子タッチ



深呼吸



お守りワード



🔵なぜルーティンが効くの？

いつもと違う環境でも、「いつもと同じ動き（ルーティン）」をすることで、脳に「ここは安全だ」という信号を送ることができます。これから紹介する3つの中から、お子さんに合うものを選んでみてください。

A 親子タッチ&ハイタッチ

▼ 目的：身体を動かして、短時間でポジティブなエネルギーを入れる

1 親子で向き合って立ちます。

親「はい、やるよ！」

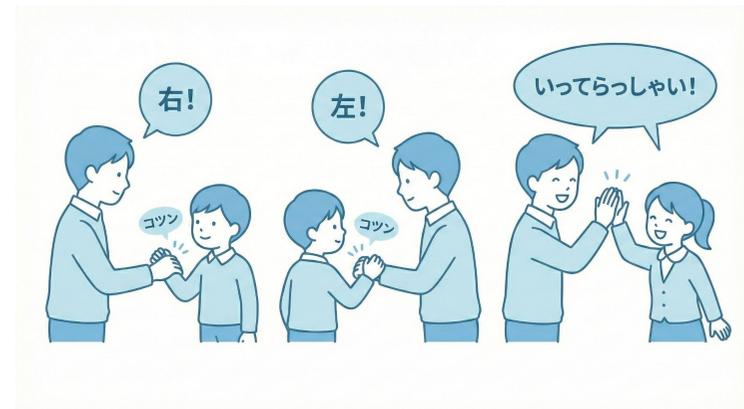
2 右腕同士をコツン → 左腕同士をコツン

親「よし！」 → 親「OK！」

3 最後にハイタッチ！

親「いけるね！」

子「行ってきます！」



✨ 効果

- ・タッチの刺激で緊張がやわらぐ
- ・笑顔が生まれ、表情がゆるむ
- ・「応援されている」安心感が上がる

■Bパターン

B 深呼吸の“ととのえる”

▼ 目的：息を整えて、落ち着いた集中モードをつくる

- 1 子どもは目を閉じ、姿勢をまっすぐに。
- 2 親がゆっくりガイドの声をかけます。

親「深呼吸～…吸ってー、吐いてー。
ゆっくり、吸ってー、吐いてー。」

- 3 最後に目を開けます。

親「はい、大丈夫。いってらっしゃい。」

✦ 効果：心拍がゆるみ、手足の緊張が取れる。不安を抱えやすいタイプに特に有効。



C 姿勢リセット&お守りワード

▼ 目的：姿勢と「定型フレーズ」で思考の暴走を止める

- 1 胸の前で両手を「ギュッ」と握って、「パッ」と開く。
※ ギュ→パッ の感覚で緊張が抜けます
- 2 親が“お守りワード”を渡します。

親「落ち着いて、最初の3問に集中ね」

- 3 子が小声で繰り返して出発。

子「最初の3問に集中。」

💡 おすすめワード例

「焦らない、慌てない、戻れる」
「ゆっくりでいい、丁寧にね」





ルーティンは「特別」なものではなく、「いつもの」にすることが大切です。



3回だけ練習する

やりすぎると特別感がなくなります。

「前日の夜」「当日の朝」「家を出る時」の3回でOK。



親は「フラット」に

親が気合を入れすぎると、子どもはプレッシャーを感じます。あくまで「いつもの儀式」として、淡々と行いましょう。



儀式化する

「これをやればスイッチが入る」というルールにすることが大切。

恥ずかしがらず、堂々とやりきるのがコツです。

「これをやれば大丈夫」という安心感を、お子さんのポケットに入れてあげてください。