



深呼吸に変わるから

だんだん日が長くなってきてようやく春の訪れを感じます。でも公立高校の合格発表や小中高の卒業式、その予行練習など何かと慌ただしいこの時期、ちょっと息切れしていませんか。

先日『東京サラダボウル』というドラマを見てみると、イモトアヤコさんが演じる警察署内の通訳が「ため息は上を向いて吐きな、深呼吸に変わるから。」と日本語でつぶやいていました。確かに下を向いてため息をすると息を吐いただけで終わり、気持ちの切り替えもできません。ところが上を向いてなら次は息を吸わざるをえません。実は上手な深呼吸とは、吸うことよりもまずはゆっくりと長く息を吐くことを意識することだそうです。例えば4秒吸って8秒吐くといったリズムが効果的なようです。吐くことの大切さもわかります。ストレスや失望を込めて思わず出てしまうのがため息のイメージですが、ためていたそういった感情を体の外に出してしまえるのなら必要なことかもしれません。

テストの結果にため息が出そうな時もそれを深呼吸に変えて、まずは何が悪かったから次はどうすべきかを落ち着いて考える時間にしましょう。学習においても吐き出すこと、つまりアウトプットは重要です。知識をどんどん入れていけばいいわけではありません。蓄えたものを理解し自分のものとして表現できてはじめて定着します。高校入試の直前対策でもお互いに教え合っていた姿に成長を感じました。普段の学習においても家に帰ってから「こんなことを習ってきたよ」と話すだけで定着の度合いが違ってくるでしょう。さらにスマホのメモ機能に教科書の英文を吹き込んで録音してみることや、理科や社会の教科書の習ったページを顔の前に持ったスマホに向かって音読することも効果あります。目で追うだけで読み飛ばしがちだったことの理解と定着が一段と増すはずです。数学の文章題も図に表してみる練習が大事です。逆に赤シートで隠した文字をひたすら目で追って覚えようとするのは下を向いての弱々しいため息に近いです。もっと深い呼吸に変えていきましょう。