

Step by step

No. 1 2

皆さんこんにちは、生徒会役員です。先日は生徒会の活動に協力してくださりありがとうございました。挨拶や、横断歩道の呼びかけも多くの人が応えてくれました。場所によって通る場所を変えたり、横一列に広がらないようにしてください。そして、人の迷惑にならないようにすることを念頭に置いて今後も交通ルールを守って登下校をして下さい。今後も、こういった呼びかけを行いたいと考えているので、その時はまたご協力をお願いします。また、何か改善点などがありましたらぜひ、生徒会役員などにお伝えください。どうか、ご協力宜しくお願いします。

…明鏡止水…

黙想によって心を落ち着かせよう！

また、テスト三週間前となりました。「勉強しなきゃいけないもはわかっているけどなかなか続かない」「そもそも勉強する気が起きない！」なんていう人もいるのでは無いでしょうか。僕もその一員です。しかし、風の噂で耳にした黙想を用いた勉強方法を試してみると、集中して4時間勉強することができました。その方法をご紹介します。

まず、勉強をしようという考えた瞬間に黙想をしましょう。黙想とは、落ち着く体制で座って目をつむり、頭を真っ白にする事です。四秒吸って、八から一六秒かけて息を吐くのが理想です。瞑想は、考えを一つにまとめることなので少し違います。そして、勉強をするという考えがまとまった瞬間に行動に移しましょう。その時が、絶好のチャンスです。

勉強の合間でも同じことが言えます。ずっとペンを持って勉強するなんてことは、正直無理です。しかし、スマホを持ったら最後、あなたの負けは確定してしまいます。こういうときにも黙想を行って、考えをまとめましょう。また、筋トレなどを行って頭を真っ白にするのも良いでしょう。とにかく、ここで逃げないことが大切です。

また黙想には、集中力の向上だけでなく、ストレス解消のこうかも望めるそうです。嫌なことや、イラッときたときなども黙想は効果的だと思います。黙想を用いて、自分のことをうまくコントロールしていきましょう。そうすれば、勉強だけでなく他のことに関してもうまくやっていくことができるはずです！