

▼▼▼
疲れている人向け

息抜き特集



受験生活において最も大切なことはもちろん勉強ですが、疲れ果ててしまって勉強に集中できなくなってしまう元も子もありません。ときには上手に息抜きを取り入れることで、気分をリフレッシュし、効率よく学習を進めることができます。ここでは受験生のためにおすすめのリラックス方法を紹介します。

王道の息抜き法

仮眠をとる

長時間勉強していると、どうしても集中力が切れてしまうことがあると思います。そんなときは、10~20分ほどの仮眠をとることをおすすめします。少し目を閉じて休むだけでも頭がすっきりして、その後の勉強がはかどります。無理をせず、うまく休憩を取りながら、自分のペースで受験勉強を頑張りましょう。

音楽を聴く

勉強の合間に音楽を聴くことは、短時間の息抜きとしてとても効果的です。また、好きな曲を聴いてリラックスしたり、集中したいときは自然音などのBGMを流したりするのもおすすめです。自分に合った音楽を見つけて気分転換をし、集中力を保ちながら受験勉強に取り組みしましょう。

意外な!? 息抜き法

SNSを見る

勉強の合間にSNSを見ることはあまりおすすめされませんが、うまく付き合えばちょっとした息抜きになります。友人の投稿を見てホッとしたり、好きなコンテンツで笑ったりすることでリフレッシュできます。ただし、つい長時間見てしまいがちなので、時間を決めて楽しむことがポイントです。

友人と話す

孤独な戦いになりやすい受験だからこそ、友人と話すことはとっておきの息抜きになります。軽い雑談や悩みの共有だけでも気持ちが軽くなったり、モチベーションが上がったりすることがあります。勉強の合間に少しだけ、気楽に話してみることも良い気分転換になります。ただし、話し過ぎには注意しましょう。