



不安なテスト前 心に響く声かけは

テスト前に不安になってしまう中学生について相談です。わが子は、テストが近づくとながティブになり「勉強が間に合わない」「点数が下がる」といった不安をよく口にします。親の目から見ると、本人なりによく頑張っており、テストの結果も心配するほど悪くはないことが多いのですが、不安はなかなか消えないようです。

学習時間の使い方やテスト当日の注意点など、子どもが実践しやすい工夫を伝えるようにしていますが、親としても悩みどころです。子どもの心に響く声かけの仕方を教えてください。

先生、教えて！

子育て・教育相談コーナー



仙台市青葉区

40代・主婦

からの質問

●回答してくれた人

畠山 明さん

はたけやま・あきら 気仙沼市出身。東北大学大学院修士課程を経て、1996年から個別教室のアップル・家庭教師のアップル(仙台市)代表などを務める。



「先生、教えて！」は今回で終了します。

「不安なときに話を聞いてもらえると安心する」。生徒からこんな本音を聞くことがあります。子どもの悩みや不安に触れたとき、私たち保護者はアドバイスを考えますが、子どもにとっては話を聞いてもらうことに大切な意味があるようです。「そう思ったんだね」と思いを共有してもらうことで、安心できるのかもしれません。

一見ネガティブな感情であっても、言下に否定したりジャッジしたりしないよう、気を付けたいものです。「あれもこれもできない」「もうダメだ…」と、ネガティブな気持ちでいっぱいになる子どももいます。そのようなときは、よくできているところに本人の目が向くよう促し

強みに目が向くように

ましょう。「心配だよね。でもこの部分はよく理解できているよ」「ここはミスがあったけれど、似ているこっちの問題はよく解けているね」などと、具体的に伝えるのがポイントです。

子どもが継続していることや工夫していることなど、勉強の成果ではなくプロセスに注目する声かけも重要です。受験期において、慎重に丁寧に学習できる姿勢は、お子さんの強みになります。不安な気持ちは、一生懸命であることや、よい緊張感があることの表れともいえます。

こうした物事の捉え直し方を、心理学ではリフレーミングといいます。日々の対話の中で、不安をチカラへ、捉え直してみるのもよいですね。

7/13(日) 学校説明会 in 仙台 開催！



海陽学園って
どんなところ？



- ① 愛知県蒲郡市にある国内唯一の全寮制の中高一貫男子校です
- ② 日本を牽引するリーダーを目指す生徒が全国から集まります
- ③ トヨタ自動車などの企業の若手社員が共同生活で暮らしをサポート！
- ④ 宮城県出身の2025年の卒業生は2名、いずれも東大現役合格の実績あり！

学校説明会

「中高一貫校ってどうなの?」「全寮制の良いところは?」
校長先生が直接お伝えいたします!

日時 7/13(日) 14:30 ~ 16:30

会場 TKPガーデンシティ仙台駅北

対象 中学受験を検討されている方
(低学年も歓迎します)

ご予約はこちら▶



宿泊体験入学

海陽学園の寮に実際に泊まってみることができます!

日程 2025年 7/20(日) ▶ 7/21(月)

7/26(土) ▶ 7/27(日)

8/ 2(土) ▶ 8/ 3(日)

対象 小学5・6年生男子
保護者も宿泊可能です

ご予約はこちら▶



学校法人 海陽学園
海陽中等教育学校

〒443-8588 愛知県蒲郡市海陽町三丁目12番地1
TEL0533-58-2406 FAX0533-58-2408

海陽学園

検索