リラクゼーション

1月21日（水）

看護師国家試験当日に最高のパフォーマンスを出すことができるよう、特別公演『リラクゼーション』を受講しました。

身体はリラックスしていながら、自信に満ち、集中力がみなぎっている状態を作っていきます。

看護師国家試験にむけて緊張が高まっている状態ですが、試験当日は『いつもどおり』になれることが大切ですね。

最後はみんなで輪になり、隣同士で手を固くつないで・・・

一人一言ずつ意気込みを伝えました。

試験当日はリラックスして、いつもどおりに頑張ります🧡