

相談室だより No.2

令和5年10月11日

匝瑳市立野栄中学校 スクールカウンセラー

ようやく秋風の心地よい季節となってきました。2学期は文化祭等の行事もあり、一体感や達成感を味わうことのできるチャンスもあります。

部活動の試合や本番などで緊張しすぎて、力が出せない…。そんな経験は誰にでもあると思いますが、せっかく練習を積んできたのに、それではもったいないですよ！

人は、気持ちが「リラックス」と「緊張」の中間にある時に自分の力を最大限に発揮できると言われています。緊張が強いかな？と思ったら、リラックスをして、適度な状態へと心身を調整してみましょう。

■緊張をチェックしてみよう

次の状態にあてはまる時は、心身が緊張を感じとっていると考えていいでしょう。

- 肩に力が入っている
- 動作や行動が早くなっている
- 早口になっている
- 周囲を気にしすぎている
- 細かなことが気になっている



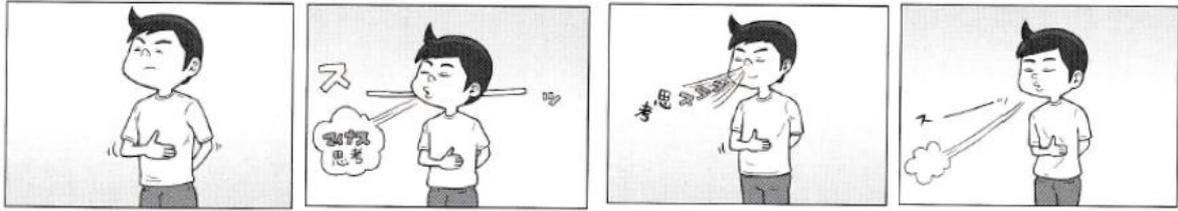
緊張状態の集中は長く続きません。適切な判断をする余裕もなくなってしまいます。そこで重要になるのがリラックスです。

■理想のリラックス状態は

- ・気持ちが乱れず、冷静でいられる
- ・集中している
- ・予測、判断、決断ができる
- ・自信、余裕がある



リラックス法(呼吸法)を実践してみよう



- ①目を閉じて、顔を上げる、②息をゆっくりと吐く ③**ポジティブなイメージ** ④口から細く長く、息
胸を張って上を向くことで **ネガティブなイメージ** (プラス思考)のイメージ を吸う時の**3倍**の時
肺にたくさんの空気を吸い (マイナス思考)をすべ を**吸い込むように**、鼻か
込めるようにする。 て吐き出すよう、細く 間をかけて吐き出す。
お腹に手を当てて、お腹が 長く「スー」と音をた らゆっくり、大きく息を (①～④)を何度か繰り返す。
動き(腹式呼吸)を感じてみ *最初に息を吸ってしまう
よう。 と余計に緊張状態を作る
ので、吐くことから始める。

<大儀見浩介 著「自分を高める36のスポーツメントレ」より>

ゆっくり、深く呼吸をすると心も体もリラックスすることができ、はやる気持ちも落ち着いていきます。この呼吸法はリラックスだけでなく、集中力を高めることや気持ちの切り替えにも役に立つので、日常のあらゆる場面で意識的に使ってみましょう。他にもたくさんのリラックス法がありますので色々と試してみることで、自分に合った方法が見つかると思いますよ。詳しい内容が知りたいと思った人は、気軽に話に来てみませんか。

SC相談日

A SC (基本は水曜日)

10:00～17:00 (必要に応じ変更可)

10月 11、18、25日

11月 1、8、15、22、29日

12月 6、13、20日

B SC (基本は木曜日)

10:00～17:00

10月 12(午前中)、13(金)、19、26日

11月 2、9(午前中)、16(午前中)、30日

12月 7(午前中)、8(金)、14、21日

相談してみたい時は

- ① 担任の先生や保健室の先生に伝えて予約を取る。
- ② カウンセラーに直接予約を取る。

相談の秘密は守られます。皆さんのペースに合わせて対応しますので、気軽にご相談ください。また、**昼休みや放課後はオープン**にしていますので(予約が入っている時は利用できません)、どうぞ、気軽に相談室にいらして下さい。

また、保護者の皆様のお子さんに関する問題についてもご相談に応じています。お待たせすることのないよう予約制をとっております。ご希望の日時を学校までお知らせ下さい。(担任、養護教諭、教頭が窓口になります。☎67-2415)ご連絡をお待ちしております。