



SC だより 5

2022年 1月18日
南牧中学校
スクールカウンセラー
北 川

新年を迎え厳しい寒さはまだまだ続きますが、皆さんいかがお過ごしですか。

3年生の皆さんは受験準備の毎日を過ごしていることでしょう。試験や面接の時に緊張してしまう事は誰にでもあって当たり前です。物事に挑戦するときの緊張は失敗につながると勘違いしている人がいますが、実は集中力を高めて自分の力を普段以上に発揮できるプラスの効果があるのです。ただし緊張しすぎた時には、やや落ち着く方法を知っておくと便利です。1年生の皆さんも受験に限らず様々な場面で役立ちますから試してください。(このSCだよりは生徒の皆さんに向けて発行しています。ゆっくり読んだ後は保護者の方にも目を通していただけてください。)

//////// ほどよい緊張感を保つために //////////

- ①自分自身を客観視して、自分を実況中継(言葉で表現)してみる。

「胸がドキドキしてきたぞ。」「お腹のあたりがフワフワしてきたぞ。」

すると、自分に少し距離を置けるので、不安感に巻き込まれずに済む。

- ②緊張感をポジティブな言葉で表す。

「緊張は集中力を生むぞ。」「緊張感により自分の力が発揮できるぞ。」

- ③それでも緊張し過ぎていたらリラックス法(4月の便り)を試す。

*深呼吸・・・呼吸が浅く早くなっている時に効果的。まずしっかり息を吐いてから鼻で息を吸い、口から細く長く吐く。

*肩ほぐし・・・肩に力が入ったり猫背になった時に効果あり。

肩を上げ下げしたり、肩を前から上そして後ろへと回して背筋を整えると、気分がすっきり切り替わる。



////////
皆さんが困っている時に一緒によいアイデアをさがすのがスクールカウンセラーの役目です。気軽に相談してください。

スクールカウンセラー相談日

2月 22日(火)
(10時～16時45分)

*保護者の皆さまへ

お気軽にご相談ください。

予約制になりますのでご希望の時間を担任の先生にお伝えください。

今年度は2月が最終日となります

