



スクールカウンセラーだよ

スクールカウンセラー 松尾 茜(まつお あかね)

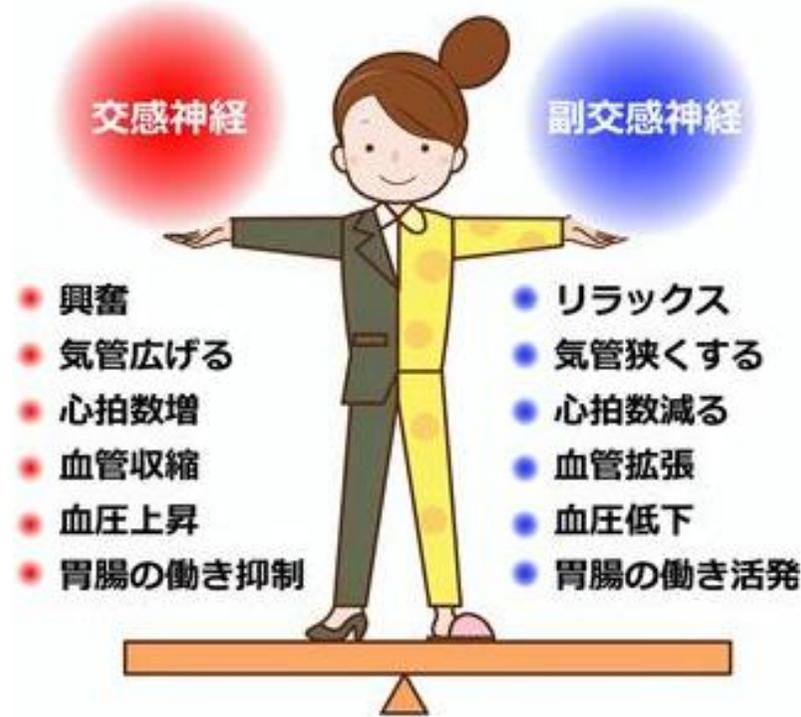
今年度もあと2か月を切りました。いかがお過ごしでしょうか。感染症も広まっているので、体調管理には気を付けていきたいですね。そして、中学3年生の皆さんは、受験をひかえて、緊張しているかもしれません。

そこで今回は、『緊張をやわらげる方法』についてお話します。

受験生ではない皆さんも、たくさんの人に注目されるクラスでの発表などで緊張することがあると思います。みんなの前で台本を読むだけでも、手足がふるえて、声が出なくなってしまうと困っている人もいます。

今回お伝えする方法は、受験や就職活動などの面接場面でも活かせると思うので、ぜひ覚えておいてくださいね。

ドキドキするのはなぜ??



人は、^{いっしょうけんめい}一生懸命に頑張ろうとすると、胸がドキドキしたり、体がふるえたりすることがあります。その理由は、体のさまざまな機能を調節している『自律神経』が働いているからです。『自律神経』には、「交感神経」と「副交感神経」の2種類があります。

これらがバランスを取りながら働いていて、これが崩れると、めまいやふらつきなどの体調不良を起こすことがあります。

緊張をやわらげる方法!!

緊張しているときは、交感神経が働きすぎている状態のため、副交感神経を高める工夫をしてみましょう。その際のポイントをお伝えしておきますね。

- 深呼吸や、ふくらはぎから足先のやさしいマッサージで、体をリラックスさせる。
→「気持ちいい」と感じる部分を、服や靴下の上から揉むと、全身の血行がよくなり、リラックスすることができます。
- 楽しいことや成功した時のことを考える。
- 「きつとうまくいく」と、普段から「プラス思考」を習慣づける。
→「失敗したらどうしよう」「いい結果なんかだせるわけがない」と消極的になると、せっかくの能力を発揮できないこともあります。「きつとうまくいく」と良い未来を想像するだけでもOK!

すぐに実践できるので、発表や受験の面接場面などでぜひ試してみてくださいね♪

☆2月来校予定

※カウンセリングを希望される方は、ご予約をお願いします。

月	日・曜日	時間
2	4日(火曜日)	13:00~17:00
	18日(火曜日)	13:00~17:00
	25日(火曜日)	13:00~17:00

☆カウンセリングのお申込み方法

小中学校ともに、担任の先生、教頭先生を通じて、お申込みください。

☆みなさんの困っていること・知りたいこと・気になることなどなど大募集!

児童・生徒のみなさん、保護者の方、学校の先生方の、日頃気になっていることやお悩みなどを教えてください。カウンセラーだよりの参考にさせていただきます。

スマホやタブレットで読み込んでここから送ってください。

