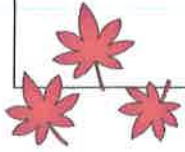


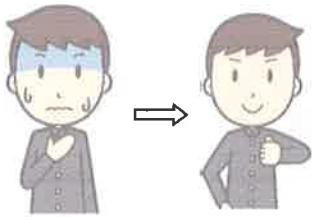
さわやか相談室だより

令和2年度 11月号
令和2年11月25日発行
北本市立宮内中学校
さわやか相談員 小池奈緒実



緊張を自分の力に変える

3年生の面接練習が始まり、廊下で緊張しながら順番を待つ生徒をたくさん見かけるようになりました。誰でも人前で発表したり、競技をしたりするときには不安や緊張を経験します。不安や緊張を感じるのは失敗して自分の評価が下がってしまうのを恐れているからです。不安や緊張は大変不快なものです。無くなってしまえばよいというわけではありません。それらは一種の警告信号でそれを感じるによって、自分の足りない所に気づき、入念に準備をしたりつらい練習に耐えたり



りすることができます。また、適度な緊張は、成果を高めることも知られています。とはいっても不安や緊張が高まりすぎると、頭の中が真っ白になって全く実力が発揮できなくなることがあります。不安や緊張を和らげて実力を発揮するためには、悲観的な考えを修正する方法を覚えましょう。

「失敗したらおしまいだ」という考えなら「誰でも失敗することがある」「失敗しても立ち直った人もいる」といった現実を目を向けると、「失敗しても、またやり直せる。今日はやるだけやってみよう」という合理的で前向きな考え方になります。失敗のない人はいません、それでもみんな何とかなっているのです。

コロナの影響で、日常生活で制限が多くなったり、閉鎖的な環境に我慢の限界が来たりして心身の不調を訴える人が多くなっているそうです。強い緊張＝ストレスを持ち続けると、どんな人も押しつぶされてしまいます。そうなる前に自分を解放すること＝発散できればいいのですが、どうしていいかわからない、最近眠れない、何もやる気が起きないなどいつもと違う様子があったら身近な人に相談してください。学校でも先生、保健室、相談室など相談先はたくさんあります。話してみることで解決策が見つかることもあります。

スクールカウンセラーによるカウンセリングは毎週水曜日です。

12月は2、9、16、23日がカウンセリング日です。

ご予約はお早めにお電話、または担任を通じてお願いします。

月曜日～金曜日 午前9時～午後3時 TEL543-2133 (相談室直通)

