

## スクールカウンセラーだより 12月号

小絹中学校の生徒のみなさんへ

小絹中学校のみなさん、こんにちは！すっかり寒くなりましたが、体調はいかがでしょう。寒いときには、あたたかい飲み物を飲んだり、お風呂にゆっくり浸かったりすると体が温まってリラックスしますよ。受験勉強をがんばっている3年生のみなさんも、ほっと一息つける時間を大事にしてくださいね。

### 自分の力を発揮するための方法

みなさんは、部活の試合やテストの前などの大事な場面で緊張することはありますか。緊張するということは、がんばろうとしている証拠でもあります。緊張は必ずしも悪いことではありませんが、緊張で心臓がドキドキしたり、手足が震えたりすると、気になって落ち着かないこともあるかもしれません。そんなときに、落ち着いて自分の力を発揮できるようになるためのリラックス法を紹介します。

#### ☆肩上げ体操

- ①いすにゆったりと座ります。背もたれに姿勢をあわせて、背筋をのばして、頭からお尻へと身体に一本の軸が通っていることを感じます。
- ②次に、両肩を上げたり下げたり、後ろに回したりします。いろいろな肩の動作を繰り返してみましょう。
- ③今度は、両肩を上げ、10秒ほど力を入れたままにします。そのとき、肩以外の部分は力を抜きましょう。そして、「ストン」と両肩の力を抜きます。
- ④最後に、楽な姿勢をとります。この肩の上げ下げの動作を2～3回繰り返します。次は「ストン」を「ゆっくり」に変えて2～3回繰り返しましょう。

体と心はつながっているので、体の緊張をほぐすと心もリラックスできます。コツは、力を入れたときも抜いたときも、肩の感覚を味わうことが大切です。そうすることで、体の気づきが強くなり、緊張に早く気づいて力を抜くことができるようになります。この方法は、集中力を高めるトレーニングにもなります。

#### ☆イメージ呼吸法

- ①不安や緊張を体の外に出すイメージで、口から息を吐きます。
- ②新鮮な空気が体のすみずみまで入ってくるイメージで、鼻から息を吸います。
- ③これを3分くらい続けてみましょう。心が落ち着いてきます。
- ④最後に、「大丈夫」「なんとかなるさ」などのプラスのメッセージを心の中で自分に送ります。

このほかにも、色々な方法があります。自分に合った方法を見つけてくださいね。スクールカウンセラーも、みなさんが自分に合った方法を見つけられるようお手伝いをします。気になる人は相談に来てみてくださいね。

参考文献：「ストレスマネジメント・フォ・ザ・ネクスト」東山書房  
「イラスト版 13歳からのメンタルケア」合同出版

#### スクールカウンセラー来校日

1月25日(火)・2月15日(火)  
(3月の来校日はありません。)



#### 保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは保護者の皆様のご相談も受け付けております。ご家庭のお子さんのご様子はいかがでしょう。何か気になることや不安なことがございましたら、お気軽にご相談ください。ご予約の際は、小絹中学校(0297-52-0505)までお電話でのお申し込みをお願いいたします。