



## スクールカウンセラー 杉山恭子先生より

2024年は年始から大きな災害や事故が続き、何となく心が落ち着かないなど不安を感じている人もいるのではないのでしょうか。このような出来事が起こると、いつもの自分で過ごせなくなることがありますが、おかしなことではありません。テレビやネットの情報から距離を置き、安心できる環境でゆったり過ごすようにしましょう。なかなか普段の調子を取り戻せない、つらい気持ちになる時はスクールカウンセラーを利用しててください。

さて、三学期が始まり本格的な受験シーズンに入りました。試験を控えている人は当日を心身ともに良いコンディションで迎えらるよう調整していることと思います。受験の他にも部活の大会や研究発表などそれぞれの“ここ一番”を前にドキドキソワソワしている人もいるでしょう。大事な場面で緊張するのは自然なこと。緊張は過度になると困りますが、集中力を高めるためには必要です。自分にあった方法で緊張をコントロールして実力を存分に発揮しましょう！皆さんの挑戦を応援しています。

### 🎮 おすすめコントロール法

大事なものは“緊張している自分”以外のことに意識を向けること！

「緊張してはダメだ」「落ち着け自分」と思えば思うほど自分の身体や気持ちの異変に意識が集中し、落ち着けないことに焦って緊張を増幅させてしまいます。緊張はそのままにして、実践しましょう。

○好きな音楽を聴く 可能な環境なら歌うのが👍脳内再生も👍

○好きな香りを嗅ぐ

○推しのグッズを見てニヤける 妄想力を発揮した脳内再生が超おすすめ👍

○ストレッチや体を動かして余計な力を抜く

○腹式呼吸（息を吸うときにお腹を膨らませ、吐くときにお腹をへこませる呼吸法）を行う



### 『10秒呼吸法』

椅子に座って静かに目を閉じ、お腹をへこませながら空気を全て吐ききったらスタート。

【心の中で1.2…と数えながら鼻から吸って4で止める。5～10はゆっくり長〜く口から吐く】

これを数回繰り返します。夜布団に入ってもなかなか寝付けないときにも効果あり。

### 🍀 心が疲れたときは無理せずひと休みしよう

心配ごとや不安なことは一人で抱え込まずに信頼できる人に話しましょう。スクールカウンセラーも利用してみてください。「自分でも何が不安かわからない」「うまく話せないかも」という人でもOKです。

### 【保護者の皆さまへ】

ここ一番の場面で苦労しているお子様を適度な距離感で支え続けることは容易くないことと思います。支えることを頑張っているご自身のケアも大切です。もしお子様のことで気がかりなことがありましたらお気軽にご相談ください。

### スクールカウンセラー 今後の来校予定

1月19日(金)

2月 2日(金)

3月 1日(金)

※変更となる可能性もあります

