

# スクールカウンセラー便り 6

2023年10月

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

まだ日中の気温は高いものの、そろそろ秋の気配も感じられるようになってきました。食欲の秋、芸術の秋、秋の楽しみをゆっくり味わいたいものですね。

合唱コンクールやイベントのなど前に、みなさんから尋ねられることがあるが、「緊張をほぐす方法はないか?」ということです。今回はそのヒントをお話しします。

## 今月のテーマ：緊張のほぐし方

### \*緊張の原因

人に弱みを見せたくない、評価が気になる

緊張しやすい人の特徴のひとつが、人前で恥をかきたくない、人に弱みを見せたくないという気持ちが無意識に働いてしまうこと。知らない人より、知っている人の前の方が緊張するというのも、周りの評価にプレッシャーを感じてしまうからですね。

### \*緊張をほぐす方法

なにはともあれ深呼吸

緊張しそうと思ったら、ともかく深呼吸しましょう。肩を緩めて全身の力を抜き、鼻から息を吸って口から細く息を吐きます。お腹が膨らんでいることを確かめながら、ゆっくりゆっくり呼吸することを繰り返します。

### \*目的を再確認する

失敗したくない、恥をかきたくないという思いが緊張を招きます。その場で本当に必要なことや、その目的は何なのかを考え直してみましょう。コンクールや発表などの場であれば、練習どおりに今の力を発揮すること、発表内容を伝えることが本来の目的です。自分自身がどう見えるかは本来の目的とは関係ないと開き直ると、緊張がやわらぎます。

### 周りの状況に目を向ける

緊張しそうな場面を前にすると、周りが見えなくなり固まってしまうこともあります。深呼吸をしながら、ゆっくりと周りを見回してみましょう。周りの人がどんな顔をしているか、部屋の中になににあるかなどを観察するつもりで。状況に目を向けるように心がけてみるほうが、緊張を手放しやすくなります。

これらの方法を活用して緊張をほぐし、実力を出し切ってくださいね。

相談室開室時間 毎週金曜日 10時～18時

相談の予約をしたい場合は、スクールカウンセラーか担任の先生などに希望時間を伝えてください。 \*昼休みは相談室を開放する予定です。

### ♪気軽に声をかけてください

ちょっと話をしたい、相談したいなど、どんなことでも気軽に声をかけてください。静かな部屋でしばらく時間を過ごしたいというようなことでもかまいません。

相談室には、将棋盤などのゲーム、絵具、紙粘土などもあるので、気分転換したい、なにかを創りたいときなどにもどうぞ。

