

カウンセリングルームだより No.3

令和8年1月20日

調布市立調布中学校

スクールカウンセラー 池田紗苗 石渡美紀

3 学期スタート

3 学期が始まりましたね。もう既にお正月気分もすっかり抜けたこととは思いますが、改めまして明けましておめでとうございます。

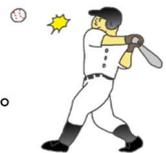
3 年生のみなさんは、受験を控えて緊張しているでしょうか。緊張というと、「なんだかピリピリして嫌な感じだな」と思うかもしれません。しかし、適度な緊張は私たちの生活に必要なものでもあるのです。緊張しすぎてカチコチになるのは困ったものですが、まったく緊張感がないとつまらないミスをしてしまうこともありますし、何より生活に張りが出ません。

ですから、程よい緊張感を抱えつつ、そんな中でもベストを尽くせるよう、ぜひ心と体調を整えてください。また1年生2年生のみなさんも、来年度へとつながる大切な時期ですので、寒さに負けずに充実した毎日を過ごしてくださいね。

イメージの活用

いくら緊張感が必要といっても、緊張しっぱなしというのはよくありません。

今回は入試や試合や舞台など、本番の際に役立つイメージの活用法を紹介します。



多くのスポーツ選手が自分の力をうまく発揮させるために、訓練の一環としてイメージトレーニングを取り入れているのは、みなさんも知っていますよね。既に取り入れている人も多いことでしょう。

私たちは日常でもイメージというのをよく使っています。例えば野球やテニスのスイングを行うときに、頭の中で理想的なフォームや一流選手のフォームをイメージしながら行っていることも多いでしょう。また大勢の人の前で発表する時などには、「緊張して失敗したらどうしよう」などと悪いほうにイメージしてしまい、本当に失敗してしまうことがよくあります。

人はあるイメージを強く心に描くと、潜在意識はそのイメージを実現させようと働き始めます。上記の失敗例の場合、「緊張して失敗したらどうしよう」ではなく、「自分はとても落ち着いている。そして発表はうまくいく」という成功体験をイメージしておく、実際の場合でもうまくいくことが多いのです。

人は不安を感じた時、つい悪い方向にばかり考えてしまいがちです。そういう時は嫌なイメージをゴミ箱の中に入れて捨ててしまいましょう。そしてイメージを浮かべる際には、成功した場合など、良いイメージが描けたところで終わらせるようにしましょう。



また自分で「あ、今緊張しているな」と思ったら、そんな自分を心の中で実況中継してみましょう。
『例:あ、○△(自分の名前)さん、心臓がバクバクしていますね。そろそろ緊張もピークなようです。大丈夫でしょうか?』…こんなふうに自分を客観的に見ることで比較的落ち着くことができますよ。

イメージは良いほうにも悪いほうにも私たちの心身に影響を及ぼします。みなさんも自分の力を最大限に発揮できるように、良いイメージを思い浮かべてみてくださいね。

カウンセリングルーム(相談室)のご案内

カウンセリングルームは南校舎 2 階、図書室の隣です。昼休み、放課後にお待ちしています。

相談の約束がない昼休み・放課後は、どなたでも気軽に足を運んでほしいので、カウンセラーが在室中は相談室のドアを開けておくようにしています。他の人がいると話にくいことなどはぜひ予約をして相談に来てください。予約のある場合はそちらを優先しますので、確実に話をしたいときにも予約はおすすめです。

相談の予約をするには以下のいずれかの方法で知らせてください。

- ① 担任や養護の先生など、先生方からスクールカウンセラーに伝えてもらう。
- ② 自分で直接スクールカウンセラーに伝える。

カウンセリングルーム(相談室)、1月、2月、3月の開室日

1 月							2 月							3 月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3								1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				

◇ 石渡がきます (火) ○ 池田がきます (木)

保護者のみなさまもお気軽にご利用ください

お子さんのこと、学校のことなど、気になることがございましたら、お気軽にお声がけください。保護者の皆様が来校される場合には、相談時間の重複を避けるため、事前に電話連絡をいただくと確実です。電話での相談もお受けできます。

【日時】火曜日 8:45~16:30 (石渡) 木曜日 9:00~16:45 (池田)

【相談室直通電話】042-482-0400

直通電話には留守番電話機能がありません。