



新しい年の始まりです。どのような1年にしたいですか？目標を立てた人もいることでしょう。ある目標に向けて、今よりも少しがんばれば達成できそうな小さな目標を段階的にクリアしていく『スモールステップ』で取り組むと、気持ちの面でも負担が少なく、達成感が感じられ、やる気が継続しやすいです。参考にしてみてくださいね。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

## ◇ “ちょうどいい” 緊張って?!

中学生のみなさんにとって、テスト、部活動などの試合、発表、責任、役割、受験などの出来事が、程度の差はあれストレスに感じることはあると思います。その反応として、緊張や頭痛、腹痛、イライラ、「頭が真っ白になった！」などの経験もあるでしょう。緊張しすぎてあがったり、逆にゆるみすぎたりしても、持っている実力を十分に発揮するのは難しくなります。みなさんは「いざ!」という時に、どうやって“ちょうどいい”緊張状態を作り出しますか？

いろいろな対処法がありますが、そのひとつに『リラクゼーション』があります。リラックスすることで、過度な緊張による交感神経が優位な状態から、副交感神経を優位にする生理的変化が起こります。今回はどのような時にも手軽に行えるリラクゼーション方法を紹介します。受験生は面接の直前でもできますよ！ポイントは、自分の身体に注意（意識）を向け、その身体を感じをじっくり味わうことです。日頃から取り入れ、過度な力みをゆるめる練習をしておく、いざという時に緊張をコントロールしやすくなります。ぜひ、試してみてくださいね。

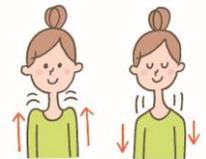
### <10秒呼吸法>

- ① イスにかかるくもたれて、ゆったり座る。
- ② 1~3で鼻から息を吸ってお腹をふくらます。4で一旦止める。
- ③ 5~10で息を細く長く、ゆっくり口からはく。



### <肩の上げ下げ>

- ① 肩をゆっくり上げる。
- ② 自然に止まったところで5秒間止める。
- ③ 自然に力を抜いてストンと肩を下ろす。



## ♪1、2月の開室予定♪



<火曜日 (SC 齋藤) >

1月: 16日、23日、30日 (11時~)

2月: 6日、13日、20日

<金曜日 (SC 矢吹) >

1月: 12日、19日、26日

2月: 2日、9日、16日

☆生徒のみなさんは昼休みと放課後に予約、相談できます。相談室は2階、事務室の並びにあります。

保護者の皆様からのお子さまに関するご相談をお受けしています。

また、令和6年能登半島地震におきましては、被災状況が明らかになるにつれ、胸が締め付けられるような思いが募るばかりです。今もなお、被災され不安な時間を過ごしていらっしゃる皆様に心よりお見舞い申し上げます。報道等を受け、不安を感じたり気分が落ち込んだりする方もいらっしゃるかもしれませんが、ご心配なことがありましたら遠慮なくご相談ください。

**相談室直通話: 042-482-0184**

**神代中学校 : 042-482-0171**