相談室だより



令和８年１１月２日
第８号
倉敷市立倉敷第一中学校
文責 生徒支援コーディネーター

挿絵：３年Ｋ．Ｅさん

１１月になり、朝・晩の気温が随分と下がってきました。寒暖差が大きくて体調も崩しやすくなります。皆さん体調はいかがですか？

先日まで１、２年生は希望の教育相談、３年生は進路相談がありました。

先生に、いろいろとお話ができたでしょうか？季節の変わり目は特にもやもやしたり、気分の浮き沈みがあったりすることがあります。何か心配な事や不安な事等があったら、近くの先生に相談してくださいね。



挿絵３年　T.M さん

１１月は、今年初めての生徒会主催「一中 Smile ウイーク」が開催されます。４日（水）～１０日（火）に展示（２階通路）やパフォーマンス（中庭）が行われます。作品や吹奏楽・合唱・ダンス等、しっかり鑑賞して、楽しんでくださいね。

さて、どの学年も進路に向けての学習を進めています。１年生は進路適性検査、２年生は、マナー講座やチャレンジワークに向けての学習をして、チャレンジワークに臨みます。そして、３年生は、進路について、考え、決定していくための大事な時期になりました。１月には、県内の私立一期の入試があります。どうしようかと悩んだり、大丈夫だろうかと緊張したりすることがあると思いますが、悩みをため込んでしまわないで、担任の先生や学年の先生、保護者の方等に遠慮しないで、話してくださいね。

生徒の皆さんだけでなく、保護者の皆様も、お子様のことで心配なこと、気にかかることなどがございましたら、どうぞお気軽にカウンセリングにお越しください。ご予約は、担任又は名越までお願いします。

スクールカウンセラーの相談日時

１１月 ／　５日（木）、１２日（木）、１９日（木）、２６日（木）
１２月 ／　３日（木）、１０日（木）、１７日（木）
相談時間は、13:10 ～ 16:45 の予定です。



（事情により変更になる場合があります。）

挿絵：２年５組Ｇ．Ｎさん

相談場所　倉敷第一中学校のカウンセリングルーム（管理棟２階職員室前）です。

申込み方法　担任の先生を通じて、または倉敷第一中学校にお電話でお申し込みください。
電話　０８６－４６５－２１７８
担当は、生徒支援コーディネーターです。

スクールカウンセラーのコーナー

　みなさん、こんにちは！スクールカウンセラーです。
10月号では、「不安やプレッシャーは、あなたが目の前のことに本気で向き合っているからこそ生まれる自然なサインだよ」というお話をしました。
今回は、そのプレッシャーや緊張がピークになったとき、どうやって心と体をゆるめ、自分の実力を発揮するかの具体的なコツをお伝えします！



🫁 緊張すると、体はどうなる？

テストの直前、発表の順番を待っているとき、「心臓がバクバクする」「息が浅くなる」「手が冷たくなる」といった変化を感じたことはありませんか？
緊張しているとき、私たちの体は知らず知らずのうちに筋肉がカチコチに固まり、呼吸が浅くなっています。体と心は一本の糸でつながっているので、「体が緊張していると、脳もパニック状態」と勘違いしてしまいます。だからこそ、まずは「**体からアプローチして、脳を安心させる**」ことが大切です。

🛠️ 今すぐ使える！3つの「緊張ほぐしテクニック」

本番の直前や、家でモヤモヤしたときに試せる、簡単なリフレッシュ方法を紹介します。



① 「ため息」呼吸法

緊張すると呼吸が止まりがちになります。

1. 鼻から息を深く吸います。
2. さらに軽くもう一回鼻から息を吸って肺を満たします。
3. ゆっくり長く時間をかけて、口から細く長く息を吐き出します。
4. これを5分間繰り返します。

呼吸が整うことで自律神経が整い、緊張と不安の悪循環を断ち切ることができるそうです。

② ぐーっと力を入れて、ストンと抜く（筋弛緩法）

体に力が入っているときは、あえて一度思い切り力を入れてみましょう。

1. 両手をギュッと強く握りしめ、肩を耳に近づけるようにすくめ、体に力に入れます（5秒ほどキープ）。
2. 「ストン！」と一気に力を抜きます。

力を抜いた瞬間に、筋肉が緩んで血流がよくなり、肩の力がふっと抜けます。



③ 「**いつもどおりのルーティン**」を決めておく

アスリートが試合前に行うように、「テストの始まりには深呼吸を 3 回する」「お守りを 1 回触る」など、自分なりの小さなルーティンを作っておくと、脳が「いつも通りの安心モード」に切り替わります。

📝 今月のプチワーク：**自分に合った「おまじない」を見つけよう！**

緊張やプレッシャーを感じたとき、心の中で唱える「魔法の言葉」や「リセット行動」を一つ決めてみましょう。あなたにはどれが合っているかな？

［　］「大丈夫、準備はしてきた！」と自分に声をかける
［　］「深呼吸、深呼吸」と心の中でつぶやく
［　］自分の手のひらに「人」という字を３回書いて飲み込む（定番だけど効く！？）



👉 おすすめ：「失敗したらどうしよう」ではなく、
「**今、自分にできることを一つだけやろう**」と言葉を置き換えてみてくださいね。

今日の裏面は、お休みです。　　**一人で悩まないで**

※イラスト募集

・オリジナル（他人の作品でないもの）で、「相談室だより」に掲載してもいいもの。
・次回のテーマは、「冬の季節を表すもの」や「「元気が出るようなもの」です。
・担任の先生か、生徒支援コーディネーターまで、描いた紙を持ってきてくださいね。　なにくそくん

