

# カウンセリング通信 No.10

倉敷市立東陽中学校 相談室



立春を迎えてもまだまだ寒さが厳しい日が続いていますが、柔らかな日差しに梅のつぼみも膨らみ少しずつ春の気配を感じます。今年度も残すところあと2か月を切りました。今年度のまとめに向け、一日一日を悔いのないよう過ごしてほしいと思います。スクールカウンセラーの先生方も皆さんの生活を気にしてくださっています。保護者の方々にも、いろいろお困りのことやお悩みなどの相談にのってくださいます。

お気軽にご相談ください。

2月に入りました。寒い日が続きますね。3年生はいよいよ受験の日が近づいてきましたね。緊張している人も多いと思います。そういう時、みなさんはどのように緊張を落ち着かせていますか？ 人という字を手の平に書いて飲み込む…なんていうのが有名ですが、あれって効くのでしょうか!? もうちょっと科学的に根拠のあるものを後ろのページに載せてみました。これは、あえて体に力を入れることで、逆に体をリラックスさせる「筋弛緩法」という方法です。学校保健委員会でも紹介されていましたね。覚えていた人は素晴らしいです！ 人は、緊張しているときに体がこわばっていることが多いです。思い切り力を入れて、一気に力を抜く。それだけで、筋肉の緊張がほぐれて血流が良くなり、頭も冴えるようになるはずですよ。肩でなくても、拳をぎゅっと握って、力を抜く、というだけでも効果があります。ぜひぜひ、やってみてください！ 1年生や2年生もこの方法を知っておくと、受験の時に役に立ちますよ～。

また、どうしても気持ちがしんどい時は、ぜひスクールカウンセラーに頼ってみてくださいね。話してみるだけでも気持ちがスッキリしますよ。それでは皆さんの健闘をお祈りしています！

スクールカウンセラー 佐滝 遥

【2月・3月の来校予定日・石井先生】 相談時間：金曜日 13:00～17:00

2/6(金) 2/13(金) 2/20(金)  
3/6(金)

【2月・3月の来校予定日・佐滝先生】 相談時間：水曜日 13:00～17:00

2/18(水)  
3/4(水) 3/11(水) 3/18(水)

## 申し込み方法

落ち着いて相談できるように予約制にしています。一人(一組)45分間とします。

担任または係までご連絡ください。 ☎東陽中学校(086-428-0013) 担当:中田(なかた)

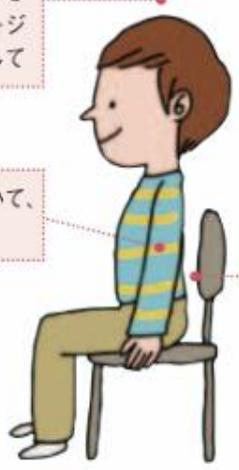
一本の糸でつるされているイメージで背筋を伸ばして

両腕は力を抜いて、横に垂らす

# 1 構えの姿勢

背もたれからこぶし1個分くらい背中を離して、少し浅めに座ります。

腰を反り過ぎないように気を付けましょう



## 1~3を2回繰り返しましょう

試合や試験の直前、つらいことを思い出した時も、心を落ち着かせる方法として使えるよ

顔は笑顔で

両ひじや指に力が入っていないか注意しましょう

背中はずっとそのままをキープ



# 3 肩の力を抜く

ストンと肩の力を抜きます。すぐに動かずに、肩の感覚の違いを感じてみましょう。

# 2 肩を上げる

肩以外は力を入れないように注意して、耳につくくらい肩を上げてみてください。