

スクールカウンセラー通信 11月号

30.11.8発行

中津南高校スクールカウンセラー

三明 祥子



11月になり肌寒くなりましたが、みなさん、元気で学校生活が送れているでしょうか。朝夕は冷え込みますが、日中の暖かな日差しは、身体や心を温めてくれます。

3年生は、これから進路決定に向けて大切な時期となりましたね。いろいろな場面で「緊張する」ということを経験するかもしれません。そこで今回は、緊張をほぐす方法を紹介します。緊張はちょっとしたコツで和らげることができ、コントロールすることもできます。自分に合った方法を試してみてください。

○ 緊張は悪いことではないと考える

不思議なもので、人間の体は緊張している時に「緊張するな」「落ち着け」と思っても逆効果になってしまいます。そう考えるほど、意識が集中してしまい、緊張が高まってしまうものです。「緊張は悪いことではない。むしろ当たり前のことなのだ」と考え、震えなども無理に止めようとせずに、緊張している自分を客観的に感じられるようにしてみましょう。そうすれば少し落ち着いてくるかもしれません。適度な緊張感は、やる気や根気を促したり、集中力や注意力を高めたりなど、勝負所で力を発揮しやすくなります。

○ 深呼吸を試してみる

緊張したり、プレッシャーを感じたりすると、呼吸が浅く速くなってきます。呼吸が速くなると、どうしても焦りがちになり、ミスを誘発する原因になったり、マイナス思考に陥りやすくなったりします。そんな時おすすめるは「深呼吸」です。

(深呼吸のやり方)

楽な姿勢にします。口笛を吹く時のような「ふ」の発音の口形にし、吸った時にお腹が膨らみ、はいた時はお腹が凹むことに注意しながらゆっくりと呼吸を繰り返します。この時肩が上がらないようにしましょう。浅くなっていた呼吸が、深呼吸によってゆったりしたものになると、緊張やプレッシャーが少しずつほぐれていきます。

○ 軽くストレッチや運動をする

屈伸や背伸び、軽い足踏みなど出来る範囲で身体を動かしてみましょう。緊張していると知らないうちに体の筋肉が、カチカチになっています。軽く運動やストレッチをすることで、体の筋肉が緩み血行が良くなり、副交感神経（気分が静まりリラックスする）が優位になることでリラックス効果が期待できます。

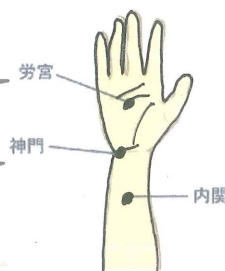
○ 「笑う」顔の筋肉をほぐす

笑うことで、自律神経のバランスが整い、肩の力がうまく抜けて緊張緩和できます。場を和ますような声かけや笑いがあるといいですね。

○ ツボマッサージ・・・気持ちいい程度にゆっくり押ししてみてください。

自律神経のバランスを整え、イライラを解消し、心を落ち着かせる効果があります。

神経の高ぶり、興奮を抑える効果があります。動悸、赤面、不安、やる気が起きない時も効果的です。



緊張を緩和させてくれます。また、血行を良くし、疲労回復にも効果があります。

11月来校予定日 8日 ・ 22日 (13:30~17:30)