

大社高等学校スクールカウンセラー 宮地春圭

スクールカウンセラーだより 9月号

～ご挨拶～

大社高校の生徒のみなさん、こんにちは～！スクールカウンセラーの宮地です。

秋が近づいているとは思えないくらい、暑い日が続いていますね。。

「いつこの暑さから解放されるんだろうな～」と気が滅入りそうになることもありますが生活リズムや食生活に気をつけながら、何とか乗り切りたいと思っています！

さて、今回のおたよりから、いろいろなテーマに沿っておたよりを書いていきたいと思います！

第1回目のテーマは **“緊張” との上手なつきあい方** です！

1. “緊張”ってなんですか？

はじめに..みなさんはどんな時に緊張しますか？

- ・初対面の人と会うとき
- ・自分の失敗やミスを報告するとき
- ・人前で発表するとき
- ・誰かに自分の意見を伝えるとき
- ・テストや試験の前
- ・新しいことに挑戦するとき



↑私が緊張しやすいな～と思った場面です。

まず、みなさんに覚えておいて欲しいのは、「緊張」は、人間(動物)が自分の身を守るために備わっている本能的な反応である」ということです。住む場所や食料, 治安などが整っている現代とは異なり、人間が誕生したばかりの時代にはたくさんの危険がありました。目の前に危険が迫ったらすぐに対処しないと生き残れないような世界です。その中で生き抜くためには、心拍数や体温を上昇させてすぐに身体を動かせるようにすることが必要でした。緊張したときに「心臓がドキドキする」「顔が赤くなる」「手汗がすごい」と感じるのは、過酷な世界を生き抜くために、私たちの祖先が身につけた力が、からだに作用した結果なのです。

また、先ほど私が記した“緊張の場面”を見ると、「新しいこと」や「自分以外の他人」が関わっていることが分かります。人が新しい人や場面に出会う時に緊張しやすいのは、「自分に危険が迫っているかもしれない」「目の前の相手に襲われるかもしれない..!」という本能が働いたためだと言われています。

つまり..“緊張する”のは自然なことです。“緊張”は私たちの敵ではありません！

2. “緊張”への対処法

ここからは、“緊張への3つの対処法”をみなさんにお伝えしたいと思います！

①緊張の捉え方を変える

さっきも言ったように、“緊張”は人間の本能的な反応です。緊張して当たり前なんです。なので「緊張してる、どうにかしなきゃ！」と思うのではなく、「あ～私緊張してるな～」と受け入れることも大切です。また、適度に緊張している方がパフォーマンスが上がるとも言われています。「緊張は自分を助けてくれるものでもある」と思って、うまく“緊張”を私たちの味方につけてしまいましょう😊

②深呼吸をする

緊張しているときは、主に“交感神経”が働いて心臓をドキドキさせたり体温を上げたりしています。そのため、それとは逆の身体をリラックスさせる“副交感神経”を働かせると、緊張状態が和らぎます。“副交感神経”を働かせる代表的なものが“深呼吸”です。

③理性を働かせる

“緊張”は“理性”を働かせることでも和らげることができます。



Q. 理性を働かせるってなんだ…？

A. 緊張とは別のことを考える(取り組む)といいかも！

例: 人の頭をじゃがいもだと思う、「人、人、人」と手に書いて飲む

自分が安心できる言葉を唱える、今後の楽しみなことを考える…など。

→“人は集中していること以外はどうでもよくなるようにできている”ため

「書くこと」「考えること」など、“緊張”とは別のことに意識を向けましょう。

自分に合う方法を探してみてくださいね！

SC 来校予定日 基本的には午後(13時～17時)に学校にいます！

9月 25日(水) PM

10月 4日(金) PM

11日(金) PM

10月 18日(金) PM

25日(金) PM

30日(水) PM

スクールカウンセラーは、生徒のみなさんだけでなく、保護者のみなさまからのご相談もお待ちしております！ なにか気になることがありましたら、どんなに小さなことでもかまいませんのでスクールカウンセラーにご相談ください。