

😊 カウンセラー便り No.2 😊

令和4年6月16日
スクールカウンセラー 中野智子

こんにちは！気候が不安定なこの時期は、体がだるく何となく気持ちもすっきりしないことが多いのではないのでしょうか。梅雨の合間の貴重な晴れの日には、部屋の窓を開けて掃除をしたり、外へ出て思いっきり身体を動かしたりして上手にリフレッシュしていきましょうね。



Q：人前であがってしまうことはありませんか？

大勢の人の前でスピーチをしたり、面接を受けたり、初対面の人に会ったときにうまく話せなかったという経験はありませんか？皆さんのなかには、過度に緊張をしてしまったあまり、体調を崩したり、本来の実力を発揮できず悔しい思いをしたという人もいるかもしれませんね。

😊😊緊張してあがりやすい人は…

- ・真面目な努力家 ・完全主義傾向が強い
- ・自分の能力以上のものを自分自身に求めてしまう傾向がある

緊張やあがりを防ぐためのポイントは3点、ぜひ参考にしてみてください！

① 気持ちのゆとりをもってリラックスする

“ダメでもともと” “誰だってうまくいかないときはある” と捉え方の視野を広げたり、緊張を緩めるために大きく深呼吸をしてみましょう。

② 事前に練習やリハーサルをしてうまくいったときのイメージを掴んでおく

③ できるだけ場数をふんで少しずつ自信をつけていく

苦手だからといって避けてばかりいては何も変わりませんね。勇気をだして小さな成功体験を積み重ねていきましょう。

< 1・2学期来校日：水曜日 9：50～16：35 >

- ・7月6日 ・9月7・21・28日 ・10月5・26日
- ・11月2・9・30日 ・12月7・14日

☆お昼休みはカウンセラー室を開放しています！

→ 裏面もあります！“ほっとひといき”



～ ☆ ほっとひといき ☆ ～

Q 餌をくわえて巣に帰る鳥がいます。どこから餌を探してきたと思いますか？ 次のA～Dの中からひとつ選んでください。

A:河原 **B:**山 **C:**野原 **D:**海辺



☆このテストでは…“**悩みを抱えたときにとる行動**”がわかります！

*** A**を選んだ人……**といあえず体を動かす**

前向きな性格のあなたは、積極的に行動を起こして気持ちを切り替えるタイプ。スポーツ観戦やカラオケなどで大声を出したり派手にはじけたりして、気分転換をはかろうとするかもしれません。その後冷静になってから、物事を順番に整理できるはず。

*** B**を選んだ人……**まず気持ちを休める**

つねに冷静な判断を下せる人なので、壁にぶつかった時もどっしり構えていられそうです。良い意味でのんきな性格かもしれません。美味しいものを食べたり、ゆっくりお風呂に入ったり、気持ちがゆったりすることでストレスが発散できそう。

*** C**を選んだ人……**仲間の中で過ごす**

さみしがり屋のあなたは、壁にぶつかったときこそ、大切な人や気心の知れた友達と一緒に過ごしたいと思うはず。大切な人や親しい人に話を聞いてもらってなくさめられたり励まされたりすると、本来の自分に戻って悩みに立ち向かう勇気がわいてきます。

*** D**を選んだ人……**ひっそり閉じこもる**

少し内気なあなたは、大きな壁にぶつかると、引きこもりがちになったりする現実逃避型かも。あえて悲しい音楽を聴いたり、映画を見たりして、そこに自分をあてはめて心を落ち着かせようとします。悲しみにひたっているうちに、少し浮上してくるでしょう。

(引用：当たる！奇跡の心理テスト 成美堂出版)

ひとりでは悩みを抱えきれないと思ったときはいつでも声をかけてくださいね！