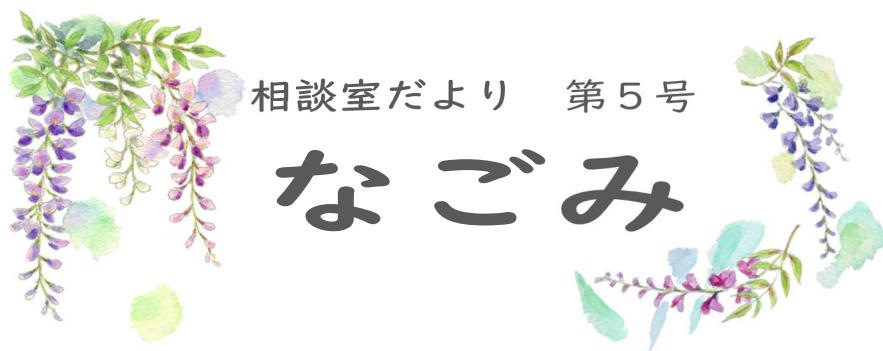




相談室だより 第5号

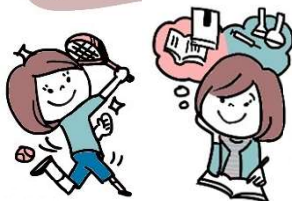
なごみ

令和7年9月9日
愛知県立津島高等学校
保健相談部

「誰だって二刀流」

野球の大谷翔平選手は誰もが知る「二刀流」で有名です。でも、考えてみてください。皆さんだって二刀流だと思いませんか？ 3年生は受験勉強（もちろん補習も含みます）と学校祭の準備、1、2年生は部活と学校祭の準備（勉強も入るから三刀流ですね）とやらなければならないことはたくさんあったはずですよ。

では、なぜ大谷選手の「二刀流」は注目されるのでしょうか？ 投手としても打者としても結果を出しているからでしょうか？ それとも、もともと才能があるからでしょうか？ 1番の理由はどちらでもありません。「努力」と「責任」です。最大限自分の力を発揮するために日ごろの練習はもちろんのこと体のケアをしたり、睡眠や栄養を十分取ったりと最高のパフォーマンスをするために努力をしています。また、大谷選手は自分の記録よりもまずはチームの勝利のためにという責任感もあり、任された役割をしっかり務めています。



さて、皆さんはどうでしょうか？ 学校祭が終わったからといって、「燃え尽き症候群」に陥っていませんか？ あなたにとって必要なもう一方のことをおろそかにしていませんか？ ある意味、時は残酷です。私たちにやる気が起こらなくても、いつもどおり、決まったペースで進んでいきます。少しぐらい待っていてもいいのに、時は待ってはくれません。

この現実を受け止められますか？ 難しそうですが、私たちは日々、いろいろなことに自分で折り合いをつけて生活できています。それでも、うまくやれそうにない人はお話を聞かせてください。一緒に考えていきましょう。

スクールカウンセラーが来校します

立松容子先生(臨床心理士)

スクールカウンセラーへの相談を希望する人は、保健室または担任に声をかけてください。

来校予定日

10月 7日(火)	10月28日(火)	11月11日(火)
12月 2日(火)	1月13日(火)	2月 3日(火)

相談日(なごみルーム)があります

相談日(なごみルーム)は、相談担当の先生が相談室にいます。悩んだり困ったりしたとき、なんだか心がもやもやするとき、誰かに聞いてほしいとき…一緒にお話しませんか。

相談室の扉をノックしてみてください。

相談日	9月17日(水)	昼休み12:20～12:50	10月17日(金)	終礼後15:45～16:45
-----	----------	----------------	-----------	----------------

上記以外の日時に相談したいときは、保健室に声をかけてください。相談日時を調整します。



3年生の皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの立松容子です。

夏休みは、ゆっくり過ごせたでしょうか？ 受験生としての不安や焦りを感じた人もいるかもしれません。

そこで、今回は「不安」とのつきあい方を考えたいと思います。

1. 「不安」とは？

「失敗したらどうしよう?」「うまくいかないかもしれない」こんな気持ちは、誰もが経験のある気持ちですね。

一見ネガティブに見えるこうした不安の感情は、ヒトが危険を察知して、そこから身を守るために生まれました。

つまり、不安の背後には、「自分を守りたい」「よりよく生きたい」という願望があるとされています。

もし、あなたが受験に不安を感じているとしたら、それだけ未来に向けてがんばりたいという気持ちがあるということです。そんな「不安」についてよく知り、うまくつきあえるといいですね。

2. ストレス反応の4つの側面

人間のストレス反応には、「頭の中に浮かぶ考え(認知)」、「感じる気持ち(感情)」、「体の反応(身体)」、「振る舞い(行動)」の4つの側面があり、互いに影響を及ぼし合っているとされています。

そのため、不安(感情)が強い時には、他の3つの側面にも悪影響を及ぼすことがあります。一方で、「不安」だけに注目せず、他の3つの側面に働きかけることで、「不安」が和らぐこともあります。自分は3つの側面のうち、どこに働きかけるのが得意かを知っておくのも、「不安」に振り回されない方法の一つです。



3. 「不安」を3つの側面から和らげる方法

(1) 認知(頭の中に浮かぶ考え)に働きかける

★ジャーナリング: 頭の中でモヤモヤしている不安や心配事を

ありのままノートに書き出してみる。「何が不安なのか?」「どうしてそう感じるのか?」思いつくまま、書くことで自分を客観視することができます。

★自分がやっていること、やってきたことを思い出す: 実はたくさんあります。これを読んでいることもそうです。

(2) 身体(体の反応)に働きかける

★10秒呼吸法: ドキドキ、イライラの軽減に効果があります。

①姿勢を整える(椅子の背もたれに軽くもたれ、ひざは鈍角にし、両手は脚の上にのせ首は軽くうなだれる)

②目を閉じられる人は静かに閉じる、③全部息を吐く、④1・2・3と鼻から息を吸って、⑤4で止めて、

⑥5・6・7・8・9・10で口から吐き出す。

★リラックスできる飲み物や音楽を味わう: 五感に働きかけるのもいいですね。

(3) 行動(振る舞い)に働きかける

★近所を5分だけ散歩してみる、軽くジョギングする: 軽い運動は、気持ちの切り替えに有効です。

★不安な気持ちを信頼できる人に話してみる: 「話す」ことは、「離す」こと。一人だけで抱えないで、あなたが信頼できる誰かに、今の気持ちをゆっくりと話してみてください。

もし、話せる人がいなかったり、いつもとは違う人に話してみたいなと感じたりしたら、スクールカウンセラーのことを思い出してくださいね。