

カウンセリングルームだより

2005年10月25日 第4号

三鷹市立第二中学校 スクールカウンセラー 田中理恵

～生徒の皆さんへ～

やっと晴天が続くようになりましたが、皆さんいかがお過ごしですか？秋の長雨とは、よく言ったもので、今年は特に雨が多い毎日でしたね～。いよいよあと一週間で11月。気が付けば、今年も残すところ2ヶ月となりました。日に日に寒さも増してきているので、風邪などひかないように、体調にはくれぐれも気を付けて、過ごしてくださいネ。

3年生の皆さんは修学旅行、1・2年生の皆さんは校外学習と、楽しみにしていた行事も終わり、ちょっぴり寂しいのではないのでしょうか？この後、ふれあいボランティア体験や、学校訪問、中近東文化センター訪問もありますね。このような色々な体験を通して、今まで気づかなかったこと、知らなかったことへの興味や関心が広がったり、色々な人達と出会えるといいですね～。まさに実りの秋！！その時の楽しかったことや感じたことなどをお話しに、気軽にカウンセリングルームにも遊びに来て下さいね。

☆カウンセリングルームの11月・12月の予定☆

11月1日・8日・15日<22日・29日は休み>

12月6日・13日・20日(火曜日)

に、学校に来ています。気軽に立ち寄ってみて下さい。

※心理雑学コーナー

前回、このコーナーでは、「会えば会うほど好きになる……単純接触の原理」についてとりあげてみましたが、皆さんの生活の中で、お役に立ちましたでしょうか？今回は、これから期末考査が近いことや、

受験の皆さんの面接対策に役立てばと思い、「緊張した状態であがらないためには」をとりあげてみました。

☆「あがるとは？」

皆さんは、授業中発表する時など、大勢の人前で声が震えてしまい、思うように発言できなかったという経験はありませんか？また、面接の場面などで、頭が真っ白になってしまったことはありませんか？これは、緊張からくる“アガリ”の状況だと言えます。一般的に「完璧にやり遂げたい」「失敗してはならない」という気持が強く、真面目で努力家のタイプが上がりやすいと言われています。

☆「ではあがってしまうことを予防するには？」

とにかく緊張をとりましょう。まずは深呼吸。鼻から息を吸い、腹部をできるだけふくらまします。そのまま数秒間息を止めた後、ゆっくりと時間をかけて息を吐きます。次に自分に言葉をかけてあげましょう。「緊張している。どうしよう！」「失敗してはならない」という気持が逆に緊張を強めてしまうので、「緊張しているけど、それは当たり前のこと」「ありのままの自分で大丈夫」「一生懸命やればいいのよ」等と、言葉をかけてみましょう。

☆「言葉をかけてあげるなんて、そんなことで大丈夫なの？」

ちょっと難しい言葉になるのですが、心理学の言葉の中に「自己教示訓練」というのがあります。「自分自身に自分の言葉で声をかけることで、それが刺激となって自分の行動や感情を変化させる方法」のことです。“多くの人前で話す”という実験で、「うまく話せなくても大丈夫。ありのままの自分でOK」と自分に声をかけた人の方が、「緊張してどうせうまく話せない」と声をかけた人よりも、不安やあがりが出なかったという結果がでました。私達が自分にかけている言葉というのは、自分が思う以上に気分や行動に影響が大きいのですね。

皆さん、「あがらないために」という時だけでなく、日常的にも、自分には優しい言葉をかけてあげて下さいね～。