

スクールカウンセラーだより



令和4年2月号
スクールカウンセラー 佐藤愛里



新東淀中学校のみなさん、こんにちは。もう早いもので2月ですね。コロナ感染症の急拡大が続いている、ただでさえ、健康管理が難しい季節なのに、体調に敏感になっている人も多いかもしれませんね。そんな時こそ、気持ちをゆったりもって、過ごしましょう。自分の好きな音楽を聴く、「推し活」をしてみる、大きく深呼吸してみる、ゆっくりお風呂に入ってみるなどなど、自分に合うリラックス方法で、ゆったりした時間をこころがけて下さい。

さて、今回は、心理学に関するミニコラムを紹介したいと思います。

「人前であがつてしまふのはなぜ??」



面接を受けたり、みんなの前でスピーチをしたり、初対面の人と会うときに、緊張しすぎてうまく話せなかつたという経験ありませんか？これは、極度の緊張が原因で起こる「あがり」の現象で、誰にでも起こりうることです。

緊張してあがりやすい人は…

- ・まじめな努力家
- ・完璧主義の傾向が強い
- ・自分の能力以上のものを、求めてしまう
などの性格の人が多いようです。



「あがり」を防ぐためには、「ダメでもともと」、「誰でも失敗するときはある」と開き直るくらいの気持ちのゆとりをもって、リラックスすることが大切です。人前で話をする前に、あらかじめ、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つかんでおくのもいいと思います。さらに苦手だからと言って、避けてしまうと、その場面がより怖さを増してしまうこともあります。できるだけ、場数をふんで少しづつ自信をつけていくことも大切です！話す直前には、大きく深呼吸や肩の力をぬいて（その方法については、以前のカウンセラー便りで紹介しています）、適度な緊張感で臨めるといいですね！

2月のスクールカウンセラー来校日

14日(月)、21日(月)、28日(月)

福はうち！

