



文林中学校

相談室便り



第5号

令和7年1月16日(木)

文京区立文林中学校

カウンセラー通信

学校連絡先

03-3827-7671

新しい年が始まりました。3学期は、何かと行事が多く、人前で発表したり、緊張したりする場面が多いのではないのでしょうか。緊張しても大丈夫と安心できる一つの方法をお教えします。

<「ワクワクしてきた！」の言い聞かせ効果>

たいていの人は、緊張してくると、「落ち着け」と自分に言い聞かせる作戦をとります。気分が動転しているのですから、「落ち着け」という言葉で、元の状態に戻そうとします。しかし、この「落ち着け」作戦は、心理学の研究によるとあまり効果がないことが分かっています。

では、どうすればいいのでしょうか。

身体中の血流が早くなり、心拍数が上がって、心臓がドキドキしてきたら、「よし、ワクワクしてきた！」と自分に言い聞かせるようにしましょう。こうすると、緊張をやる気に変えることができます。つまり、「ドキドキしているのは、ワクワクしているからなんだ」と、自分に言い聞かせる作戦です。

今後は緊張することがあるたびに、「落ち着け」ではなく、「ワクワクしてきた」の言葉に変えてみてください。おそらくは、緊張も少なくなるでしょう。

(2024、気にしない習慣、内藤誼人 参考)



<相談室の利用方法>

生徒のみなさん

昼休みと放課後は自由に来室してください。ゆっくりお話したい時や相談したい時はスクールカウンセラーに予約してください。スクールカウンセラーが不在の時には、先生方に、学年・組・名前を伝えて、予約してもらってください。

保護者の皆さま

お子さんについて、気になることや困っていることなど、気軽にご相談ください。

相談時間は 30 分～50 分間、スクールカウンセラー勤務日の **8時45分～16時** までです。

あらかじめ、電話などでご予約ください。スクールカウンセラーが不在でも学校に電話いただければ予約できます。希望の日時と学年・組・名前・連絡先をお伝えください。

予約がなくても、当日空いていれば、お話をさせていただきます。学校にお越しの際には、気軽に声をかけてください。また、電話でもご相談いただくことができます。

<スクールカウンセラーの来校日> (基本月曜日が、火曜日と金曜日はです)

(出張などにより変更の可能性もありますので、ご了承ください)

1月

月	火	水	木	金
13	⑭	15	16△	⑰
△19	⑳	22	23	⑳
△27	⑳	29	30	⑳

2月

月	火	水	木	金
△3	④	5	6	⑦
△10	11	12	13	⑭
△17	⑱	19	20	⑳
24	⑳	26	27	⑳

3月

月	火	水	木	金
△3	④	5	6	⑦
△10	⑪	12	13	⑭
17	⑱	19	20	⑱
24	25	26	27	28

△: カウンセラー ○: カウンセラー

★秘密は守ります。安心して相談してください。保護者の方の相談も承っております。