

スクールカウンセラー便り♪

スクールカウンセラー

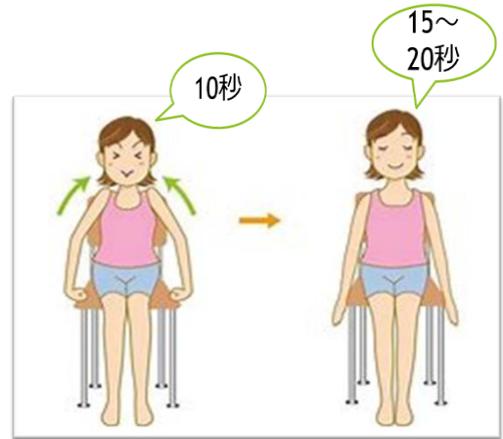
今回は、緊張やプレッシャーにおしつぶされないで、力を発揮できるよう、試してみてもうかなあと思うことを紹介します。テストや入試、大会など本番でも使えるように、日頃から取り入れてみてはいかがでしょうか。

こんなふうにしたらいいなと良いイメージを具体的に浮かべることは、自分が望む結果をつかむ力になります。肩のリラックス法や呼吸法で、気持ちが落ち着いてきたら、自分をはげますメッセージを、がんばる自分に送ってあげましょう！

肩のリラックス法

- ① 背中をすっと伸ばして、どっしり座る。
- ② 肩をゆっくりグーッと大きく上げる。
- ③ 背中・ひじ・うで・足などに力はいっていないかな？
10秒くらいキープ！
- ④ ストーンと肩の力を抜く。15～20秒味わいましょう♪
- ⑤ もう一度、背中をすっと立てて、もう一度、肩を大きく高く上げましょう。
- ⑥ 今度はゆっくり肩の力を抜きましょう。

→気持ちがいいと思う力の抜き方をみつけてみましょう！



呼吸法

- ① 鼻から吸う 1・2・3 《お腹がふくらむ》
- ② 4で息をとめる
- ③ 口からゆっくり細く長く 5・6・7・8・9・10
《お腹がしぼむ》



※上手にやるポイント

- ・吸う息は緊張、吐く息はリラックスなので、落ち着きたい時は吐くほうの息を長くします。
- ・へその下に手をあてて、「吸うとお腹がふくらむ、吐くとお腹がしぼむ」を感じてみましょう。
- ・吐く息と一緒にイライラや緊張を体の外へ出すイメージやメッセージも使ってみましょう。

自分をはげますメッセージ

★具体的なアドバイスを肯定的なメッセージしてみましょう。 例：「〇〇すれば大丈夫！」

★最後は「がんばってきたんだから大丈夫！」と自分の背中を笑顔でおしてあげましょう♪

これからの来校日

1月28日(火)・・・12:30～17:30
 2月6日(木)・・・12:30～17:30
 2月19日(水)・・・12:30～17:30
 3月3日(月)・・・12:30～17:30

今年度は3月3日が最終日となります。大変お世話になりました。

