

令和 6 年 5 月 29 日（水）

スクールカウンセラー 佐々木 りえ子

もうすぐ高校総体ですね

3 年生にとっては最後の大会ですね。みなさんは大切な試合で、いつもの実力が発揮できますか。本番になると緊張して思うように結果が出せないという人もいるのではないのでしょうか。

調べてみると、本番で自分の力を出すことができる方法がいろいろ紹介されています。「なるほど」と思うこと、「自分もやってみて効果がある」と感じたことを紹介してみます。「それいいかも。」と思うものがあれば、ぜひやってみてください。



① ルーティンをつくる

イチロー選手が試合の前にカレーを食べるというのは有名ですね。「胸に手を当てる」「ポケットに入れたお守りを触る」「靴紐をぎゅっと結ぶ」「人の文字を飲み込む」など、過去の体験でそれをしたあとよい結果だったものを取り入れるのは効果があるそうです。

② キーワードを使う

「自分は自分」「この 1 本」「腕の振り」「ボールを見る」「〇〇に視線」のように、簡単な一言で注意を緊張から「今ここ」に切り替えることで集中力がアップします。



③ 呼吸



試合の向かう前に、呼吸だけに意識を向けます。お腹の膨らみ・へこみに注意を向けると集中できます。吸う長さより吐く長さを 2 倍にします。ゆっくり呼吸だけに集中することで、身体も心もリラックスします。

予祝（先に未来のことを喜ぶことで、本当に喜び事がやってくるという考え方）

そういえば「笑う門には福来たる」「前祝い」のような言葉もあります。実はこの考えは弥生時代から日本で行われていた考え方なのだそうです。今の心の状態が、行動を作り未来を作ると考えるのです。楽しんで試合に臨むのと、しんどいと思って試合に臨むのでは明らかにパフォーマンスが違いますね。スケート選手の羽生結弦さんはソチオリンピックに向かう飛行機の中で、自分が完璧な演技をしていることをイメージし、涙を流したそうです。（実際に金メダルを取りました。）

みなさんも、自分が臨む試合運びや結果を毎日イメージしてみてください。ポジティブな言葉を自分に聞かせて楽しみながら緊張に打ち勝てますように。

6 月・7 月の相談日

6 月 5 日（水）	14:00～17:00	- 相談の時間は 1 回 40 分程度です。 - 場所は保健室隣のカウンセリングルームです。 - 予約を優先しますが、予約が入っていなければ急な相談でも対応します。 - 生徒は 15:30 以降の予約になります。
6 月 26 日（水）	14:00～17:00	
7 月 5 日（金）	14:00～17:00	
7 月 12 日（金）	14:00～17:00	

ネットトラブルに巻き込まれない危機管理意識をもとう

～被害者にも加害者にもならないために～

16 日に実施した情報モラル学習の後、自分たちにできることや感想を書いてもらいました。その中からいくつか紹介したいと思います。

まず依存度チェックでは、学年によって大きな違いはなく、全校で見ると

○安心レベル（20～39）・・・45%

○やや危険（40～69 点）・・・52%

○依存レベル（70 点以上）・・・3%

という結果でした。やや危険の中でも 50 点を超えている生徒が 20%ほどいるので、自分でコントロールして、スマホやゲームを人生の相棒のレベルに保ってほしいと思います。以下は生徒たちが書いた感想の抜粋です。

リアルでの楽しみも見つけない。使うときは自分で判断する力はしっかりつけたい。

なるべく人と話すときはスマホでも電話や面と向かって話すように心がけたいです。

アンケートや講演を通して、意外とネットは身近にあるんだなあと思いました。身近にあるからこそ危険も身近になってしまうと思いました。

SNSによって、自分の未来が無駄にならないように、使い方を考えたい。



自分 1 人だけでなく、人それぞれが意識することで変わるのではないかと思います。

本当にそれでいいのか改めて考える。自分に厳しくするのがよい

普段の SNS の使い方や利用時間を自分だけじゃなく家族とでも話し合ってみることが必要だと思いました。

ネットは楽しいことであふれているけど、それ以上に実生活で楽しいことを見つけて、充実した生活をしたい。他人が傷ついた結果、自分が傷つくことがあるから、気をつけたい。

自分の将来と相手の将来を想像する。

「みんなやってるし」とか「別に本人に行かないと思うし」という曖昧な感情を捨てて、周囲やネットに流されないようにしたいと思います。

ネットについては、中学校でも同じように言われてきたことをもう 1 度言われ「しつこいかな」と思ったけど、自分たちでしっかり自分のことを守ってほしいから何度も言うんだと改めて感じた。

どんな命も大切に思っている人がいるという言葉が心に残りました。

LINE などの文章だけの言葉で何かを伝えても、7%ほどしか伝わらないことを知って驚いたので、これから大切なことはしっかり対面で伝えていきたいと思いました。

ネットがもたらす影響を甘く見ていたけど、重大で、利用方法を見直してみようと思いました。

しっかり自分事として考えてくれてありがとう。素敵な感想をたくさん読ませてもらいました。