



令和7年1月24日
神戸市立長坂中学校
スクールカウンセラー
岡田 あゆ子

スクールカウンセラー便り

目標設定に行き詰まったら・・・

新年が明けました。冬休みはゆっくり過ごせたでしょうか。新年、意気揚々と今年目標を立てた人もいることだと思います。なりたい自分に近づく一年でありますように。

一方で、これから先のことを考えると、「本当にできるのかな」等、不安やプレッシャーが押し寄せて思い悩んでしまうこともあるでしょう。もし一人で行き詰まったら次の2つのことを思い出し実践してみてください。

1つは「一人で考えていると（特に気持ちがしんどい時は）負のスパイラルに陥ってしまいがち」ということ知っておくことです。人は一人で考えていると悪いイメージや負の感情が強くなる傾向があります。なので、自分の考えていることや思ったことがあれば、ぜひ、あなたが信頼する人に話をしてみてください。話をすることで別の視点が見つかることがあります。もう一つは「良いイメージを思い浮かべるここと」です。過去に成功した経験や楽しかったことを思い浮かべてみましょう。また自分の好きな小説やアニメなどからヒントを得ることもよいですね。そして「今、自分が出来ること」に取り組んでいきましょう。それがあなたの目指す未来へとつながっていきますよ。

緊張で頭がぐるぐるしてしまう、眠れない時のリラクゼーション

3年生はいよいよ受験が近くなってきましたね。緊張した時、ストレスがたまった時、私たちのこころやからだは凝り固まってしまうがちです。そのような状態になると、頭がマイナスの考えでぐるぐるしたり、不安や緊張で眠れなかったりするかもしれません。一方で、リラックスした時は、からだの緊張はほぐれ、やわらかくなってきます。からだがゆるむと、不安などの感情も少し落ち着き、寝つきもよくなってくると言われています。『漸進性筋弛緩法』（ぜんしんせいきんしかんほう）という、名前は難しそうですが、じつは一人で簡単にリラックスできる方法を紹介します。ぜひやってみてください。分かりにくければ相談室に聞きに来てくださいね。ちょっと練習してコツをつかんでゆくことが必要ですが、3年生のみなさん、試験勉強の時、試験本番前などやってみてください。1年生、2年生のみなさん、日常の緊張する場面などに使ってみてくださいね。

さあ、やってみよう。簡単にできるリラクゼーションです！

ぜんしんせいさんしかんほう
漸進性筋弛緩法

ストレス状態のときは、無意識のうちに 筋肉が緊張状態になっています。漸進性筋弛緩法は、意識的に筋肉に力を入れて、そのあと ゆるめることを 繰り返すことで、リラックスしていく方法です。

< やりかた >
からだの各部分に 思いきり力を入れて 緊張させましょう。しばらく その感覚を保ったあと、ストンと力を抜きます。

両手 両手をグューッと握って… (5秒)
→ ゆっくり広げます (10秒)

両腕 カかぶを作るように腕を曲げ、
脇をしめて、グューッと力を入れて… (5秒)
→ ストンと抜きます (10秒)

両肩 両肩をグッと上げ 耳まで近づけて
緊張させて… (5秒)
→ ストンと抜きます (10秒)

首 首を下げて、首の後ろを
緊張させて… (5秒)
→ ストンと抜きます (10秒)
※ 首をゆっくり前後左右に動かしてもOKです

顔 目と口を グューッとつぶって
奥歯を噛みしめて… (5秒)
→ ボカんと口をあけます (10秒)

背中 腕をグーッと外に広げて
肩甲骨を 引き付けて… (5秒)
→ ストンと抜きます (10秒)

おなか おなかをへこませて、
おなかに力を入れて… (5秒)
→ ストンと抜きます (10秒)

おしり おしりの穴を引き締めるように
グューッと力を入れて… (5秒)
→ スーッと抜きます (10秒)

脚 足全体にグーッと力を入れて
緊張させて… (5秒)
→ ストンと抜きます (10秒)

漸進性筋弛緩法のコツ

力を入れているとき・抜いたときの、その部分の感覚をじっくり味わいましょう。特に、力を抜いたときのじわっとゆるんで、あたたかくなる感覚が大切です。

(出処 大阪府 「気軽にリラックス・pdf」)

カウンセリングを受けるには？

◆相談日 1月30日

2月6、13、20日

3月6、13日 (全木曜日)

◆相談時間 10時35分～16時10分
(日時は変更になる可能性もあります。)



★相談申し込み★
担任の先生や養護の先生、教頭先生にご連絡ください。