

# スクールカウンセラー便り 6・7月号

令和4年6月

北区立堀船中学校 スクールカウンセラー  
都) 巨 亜紀子 (わたり あきこ)  
区) 中間 崇文 (なかま たかふみ)



皆さんこんにちは。カウンセラーの巨です。入学式・始業式に始まり、学校ではさまざまな行事・部活動で多くの人前でパフォーマンスをする機会があります。ここ一番と言うところで、緊張してうまくできないということは皆さん経験したことがあると思います。

メンタルトレーニングの分野では、力を発揮するには三つ条件があると言います。一つは納得いくまで練習や準備をすること、二つ目は体調のコントロールです。この二つは練習の時に言われることなので、よくわかると思います。

三つ目に大切なことは、イメージをすることです。気持ちよく競技したり演技している様子を心に思い描くのです。アスリートやプロのパフォーマーの方は、最初の二つと同じぐらい三つ目の条件を大切に考えています。本番直前というのは、これから力を発揮するために心拍数や呼吸数が上がります。血流を増やし体に酸素を送ってベストなパフォーマンスをしようと体が準備をします。けれど、心臓がドキドキしたり、呼吸が苦しくなる感覚になるので「自分は緊張している」と意識してしまって不安になってしまうのです。それを「上がる」と言います。そんな時にイメージをしてみましょう。リレーで一位になってゴールしているところとか、夢中で演技している瞬間とか、観客から多くの拍手をもらっているところが良いかもしれません。そのようなイメージをしようとしているうちに、不安が静まってこれから行うことに集中することができます。直前に初めてやってみても上手に出来ないので、本番の何日か前から、リラックスをしている時（眠る前、入浴時など）に繰り返しイメージングの練習をしてみてください。はっきりとイメージできるようになったら当日もうまく行きますよ。

(巨)

## 中間カウンセラー (火曜日)

6月・・・7日 14日 28日  
7月・・・5日 12日 19日

## 巨カウンセラー (木曜日)

6月・・・2日 9日 16日 23日 30日  
7月・・・7日 14日

カウンセラーに相談をしたい人は先生方にカウンセリングの申し込みをしてください。  
カウンセラー室は火曜日と木曜日の9時から4時まで開いています。