

スクールカウンセラー通信



令和7年10月17日

今年も本当に暑くて長い夏でしたね。

10月半ばに入り、ようやく秋の気配がしてきました。過ごしやすい季節である秋にはいろいろな行事があり、楽しい反面、プレッシャーやストレスを感じている人もいるかもしれません。

特に3年生の皆さんは、就職・進学のための試験や面接等があり、緊張している人も多いのではないのでしょうか。

この、「緊張する」という状態は、適度であれば、集中力を高め、実力を発揮するための良い刺激となります。けれども、緊張し過ぎると、頭が真っ白になったり、のどが詰まってしまうと話せなくなったり、身体がこわばってしまったりして、本来の力が出せない…ということも。緊張を和らげる方法はいろいろありますが、ここでは、その場でできる2つの方法を紹介します。



緊張を感じたら… 気軽にリラックス

～ 呼吸法（腹式呼吸）～

- ① 「1、2、3」と数えながら、鼻からゆっくり息を吸う。（お腹を膨らます）
- ② 軽く息を止める。
- ③ 「4、5、6、7、8」と数えながら、口からゆっくり息を吐く。（お腹をへこませる）



～ 筋弛緩法 ～

- ① 両方の肩を耳に近づけるように上げていき、ギュッと力を入れる。（約5秒）
- ② ストンと一気に力を抜く。（約10秒）



10月、11月、12月の相談日

10月 7日、27日（月）

11月 4日、11日、18日、25日

12月 9日、16日、23日

※10/27 以外は全て火曜日です。

…保護者の皆さまへ…

スクールカウンセラーは保護者の皆さまからのご相談もお受けしています。お子さんに関するお悩みや心配事はもちろんのこと、どんな些細なことでもかまいませんので、お気軽にご相談ください。

渋川青翠高校 TEL：0279-24-2320

〈文責・渡邊 弘子〉