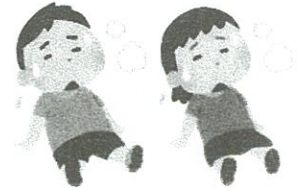


スクールカウンセラー便り② 5月号

2016年5月

スクールカウンセラー 佐川 利沙 (文責)

4月もあっという間に終わりましたね。ゴールデンウィークはゆっくり過ごせましたか？この時期は、4月から頑張った疲れが出る頃でもあります。しっかりと休養を取って、また頑張っていきましょう。



本番で力を発揮したい

さて、今月はそれぞれの部活動の大会や、陸上大会があるようです。「最高の結果を出したい！」と誰もが思っているはず。ただ、緊張したり、自信がもてなかったり、不安ばかりが頭に浮かんでしまうこともあるのではないのでしょうか。

大切なのは、本番にいかにかいつも通りの自分で臨めるかということ。急に特別なことを始めるのではなく、調子を整え、普段通りの自分で、普段積み重ねてきたもので勝負するのです。

急に不安になったり、落ち着かなくなったりしたときは、



深呼吸・・・鼻から大きく吸って～、口から長く吐いて～



勝てたときのイメージトレーニングを続ける



前向きな自己暗示・・・自分には力がある！準備は充分した！ などなど・・・



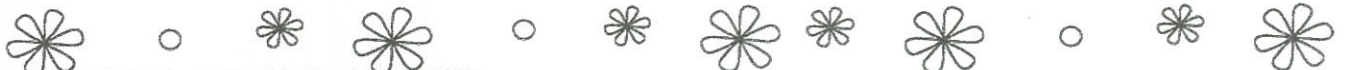
自分が一番落ち着くことのできる方法を大切にしてください。緊張は否定すべきものではありません。適度な緊張感はむしろ必要です。自分のペースを崩さず、周りに巻き込まれず、落ち着いて臨めば結果はついてきます。自分や仲間を信じて努力し続けましょう。

最後に、私が尊敬している本田圭祐選手の言葉を紹介させていただきます。

『いるのよ、神様って。』

がんばっているとプレゼントしてくれるんですよ。だから面白い。』

皆さんが力を発揮できるよう、心から応援しております。



【相談場所】角館中学校内の相談室

【申し込み方法】①担任または角館中学校の 佐々木 充先生を通じて

②お電話で 53-2411

③生徒の皆さんは直接相談室へ

【来校日と時間】5月12日(木) 15:30～17:30, 19日(木) 8:00～15:00, 26日(木) 15:30～17:30

6月9日(木) 13:30～16:30, 10日(金) 8:00～13:00, 16日(木) 8:00～13:00,

23日(木) 8:00～13:00, 30日(木) 13:30～16:30

