

スクールカウンセラー便り 特別版

～ストレスの授業を受けて～

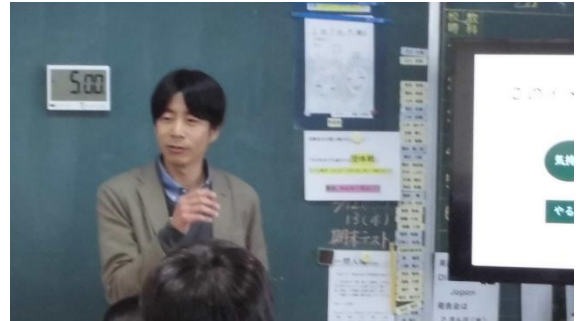
R7. 2

スクールカウンセラー
小林りょうすけ

ごあいさつ

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの小林です。先日行った授業の内容を以下にまとめます。1つでも参考になることがあると嬉しいです。

入試本番に向け良い準備をして、良いパフォーマンスが発揮できることを願っています！



↑ 熱弁する小林 ↑

授業内容のまとめ①

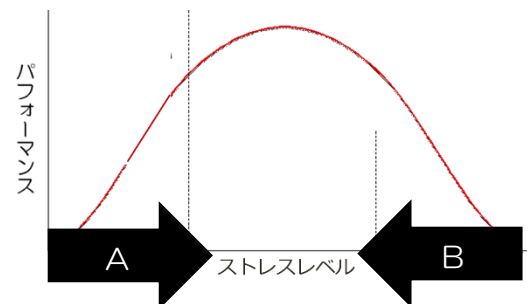
■自分の実力を出すためには適度なストレスが必要

×「ストレスをなくす」

⇒○「ストレスと上手に付き合う」

= 「低すぎるストレスレベルを上げる (矢印 A)」

「高すぎるストレスレベルを下げる (矢印 B)」



■低すぎるストレスレベルを上げる場合 (矢印 A)

【とにかく勉強する】

※行動 (勉強) することで、後から気持ち (やる気) がついてくる

●少しでも勉強しやすくする工夫

- ・とりあえず5分やってみる (取りかかりのハードルを下げる)
- ・体を整える (寝る、食べる、治す)
- ・すぐやる (なるべく早く“途中”にする)
- ・スマホや人から離れる/離す

■高すぎるストレスレベルを下げる場合 (矢印 B)

【呼吸法※/筋弛緩法※/良い睡眠※をする】

■入試当日

【呼吸法※/筋弛緩法※/自信のあるフリをする/前向きなメッセージを唱える】

授業内容のまとめ②

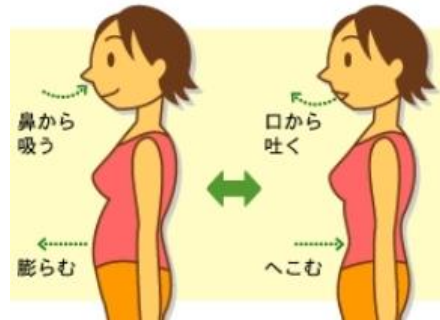
※リラクゼーション

リラクゼーションをする時の姿勢

- ・背もたれにはもたれず、楽に背筋をまっすぐ
- ・足の裏は床に、手はひざの上か、横に下げる
- ・(できたら) 目をつむる

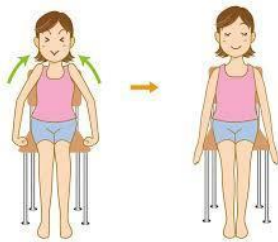
呼吸法

- ◎口から吐いて、鼻から吸う
- ◎吸う時間より吐く時間を 2 倍長く



筋弛緩法 (力を入れて、一気に抜く)

◆肩



◆顔



◆手や腕



※リラックスしすぎた状態に少しストレスをかけ、良いパフォーマンスをするため (グラフで言うと、左に行き過ぎたので少し右に戻し、てっぺんにもっていく)

リラクゼーションをした後は必ずこの動作を

(あとは寝るだけという時は除く)

- ・手をグーパーグーパー
- ・腕を曲げ伸ばし
- ・体をポコポコたたく

※良い睡眠をするために

朝 ●カーテンを開ける (外の明るさを部屋に入れる)

●朝食を食べる

昼 ●遊んで、勉強して、疲れる

●昼寝※をする

夜 ●光を浴びない (特にスマホやパソコン)

●布団の中では寝る以外のことはしない

◇昼寝のルール

●15時まで

●15分～30分間

●座ったまま (横にならない)