



泉が岡

平成 28 年 11 月 9 日
宮城県塩釜高等学校

11月

- 1日(火)西キャンパス
- 11日(金)東キャンパス
- 15日(火)西キャンパス
- 18日(金)東キャンパス
- 25日(金)東キャンパス
- 29日(火)西キャンパス

12月

- 2日(金)東キャンパス
- 6日(火)西キャンパス
- 9日(金)東キャンパス
- 14日(水)西キャンパス
- 16日(金)東キャンパス
- 22日(木)東キャンパス

申し込み先

担任、またはカウンセリング担当の先生、
保健室まで

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーです。

11月になりました。3年生のみなさんは、希望進路の準備で忙しい毎日を送っていることと思います。体調はいかがですか。よく眠れていますか。忙しい時こそ生活リズムを乱さないように注意して下さいね。

さて、みなさんは、人前で緊張した、声が震えて思うように話せなかった、という経験はありますか。いわゆる「あがってしまって・・・」という状態は、誰でも一度は経験していますよね。でも、大切なAO入学試験や入社試験となるとできれば緊張しないで実力を発揮したいものです。

一般にあがり易い人の性格傾向には、「真面目で努力家な人」「やや完璧主義的な人」で自分の失敗を見せたくないと思う気持ちが強すぎて、緊張してしまうようです。従って、あがりを予防するには、一も二もリラックスすることです。「ダメでもともと」「失敗したっていいや」くらいに思えると無駄な力が抜けて良いのですが、なかなか難しいですよ。今回は、リラックス法として以前登場しました「腹式呼吸法」を改めて紹介します。

誰でも緊張や不安な時の呼吸は浅くなっています。浅い呼吸とは、肩や胸だけで行っている呼吸です。浅い呼吸では、体内に十分な酸素を取り入れることが出来ず、リラックス時に働く副交感神経の代りに緊張した時に働く交感神経が活発になり、その結果あがりの状態になります。

では、実際に行ってみましょう。

- ①まずは、仰向けに寝転んで下さい。慣れれば、座ったままでも可能です。
- ②ゆっくり口から息を吐いて下さい。体の中の空気を全て外に出すつもりで、時間をかけてゆっくりと吐いて下さい。この時、お腹が徐々に引っ込むように気をつけて下さい。
- ③鼻から深く息を吸って下さい。舌を上あごにつけるように意識して下さい。この時、お腹が膨らむように気をつけて下さい。
- ④再び口から息を吐いて下さい。吸った時間よりも2倍ほど時間をかけて、長く、ゆっくりと息を吐いて下さい。
- ⑤この動作（呼吸）を繰り返して下さい。また、息を吐く時間が吸う時間の4倍くらいになったらもう大丈夫。どんな場面でも、座っても出来るようになります。

みなさん、一度試してみてくださいね。

保護者の皆様へ

宮城県塩釜高校カウンセリング室では、生徒さんからの相談だけでなく、保護者の皆様からの相談もお受けしています。どうぞご利用ください。

- ★時間：10:00～16:20
- ★場所：東キャンパス 相談室（1階校長室隣）
西キャンパス 保健室内カウンセリングルーム
- ★お問い合わせ先：(東) Tel 022-362-0188
(西) Tel 022-362-1011

