

なら Cocoro レター

16 通目 (2024 年 4 月)
教育研究所カウンセラー発行

新年度がスタートしましたが、皆さんは心おだやかに過ごせているでしょうか？中学や高校へ進学して全く違う環境に慣れることで精いっぱいの人、クラスが変わったり、コースが変わったりして気心の知れた友達と離れてしまった人など、わくわくした期待感だけではなく、“皆と仲良くやっていけるかな…”と緊張したり不安になっている人もいるのではないのでしょうか。

新学期は特に自己紹介をする場面が多かったり、初めてのことがたくさんあったりして緊張することも多いと思います。今回はそんな緊張についてのプチ情報をお届けします。

緊張とうまく付き合おう

皆さんは“緊張”という言葉を聞くとどんなイメージですか？「できればたくない」、「うまく話せなくなる」、「とにかくプレッシャー💧」など、きっと良いイメージをもっている人は少ないと思います。

まずは“緊張”のイメージを変えましょう☆緊張は厄介者ではなく、うまく付き合うことができれば、自分の力を倍増させるパワーをもっているんです！

有名なスポーツ選手や芸能人など、“ここぞ！”で力を発揮して成功している人の多くは、実は“緊張”とうまく付き合う方法を身につけています。



ネガティブなことを想像するのは止めましょう！



「失敗するかも…」 「笑われるかも…」ではなく、「大丈夫！」 「できる！」とポジティブな想像に変えよう☆

緊張をほぐす王道は深呼吸！！



吸うことよりも、吐くことに意識を向けましょう。できるだけ長く口で息を吐き出すとうまく力が抜けるよ☆

緊張があまりにも強くて、辛いと感じる時にはスクールカウンセラーに相談してみてください。

LINE相談のお知らせ

POINT!

LINEで相談できる日にちが増えました!!

①基本相談日【令和6年5月1日(水)～令和7年3月31日(月)】
毎週日曜日、月曜日、水曜日、金曜日の18:30～22:00(受付終了21:30)
※祝日と令和6年12月29日(日)～令和7年1月3日(金)はお休みになります。

②集中相談期間【毎日相談を受け付けている期間があります。】
○令和6年5月5日(日)～令和6年5月8日(水)
○令和6年8月30日(金)～令和6年9月2日(月)
○令和7年1月5日(日)～令和7年1月8日(水)
※集中相談期間も実施時間は18:30～22:00(受付終了21:30)です。

『あすなるダイヤル』
0744-34-5560(通話料必要)

『24時間子供SOSダイヤル』
0120-0-78310(通話料無料)

『悩みならメール』

soudan@soudan-nara-mail.jp
(返信に5日程度かかることもあるよ)

こちらの相談はいつでも受付しています。
どんなことでも気軽に相談してきてね!

