

# 県北中学校 S C ・ S S W 便り

令和3年 12月

S C : 金子 光枝

S S W : 高田真喜子

2学期の終了と冬休み、令和4年の終わりが近づいてきました。皆さんにとって、とても大事な節目の時期ですね。高校入試が近づいた3年生や部活動などで主要な立場となった1・2年生の皆さんは、大事な本番の前に緊張して失敗してしまうのではないかと不安を感じることはありませんか。それは、「実力を発揮したい」「より良い結果を得たい」という強い願いがベースにあります。緊張に負けず当日に、ベストパフォーマンスを出すための方法を紹介しましょう。

## 《本番で緊張や不安にのみこまれないためには》

### 問題に立ち向かう（準備を十分に作る）

- ・勉強する
- ・練習する
- ・仲直りするなど



### イメージトレーニング（頭の中で成功を想像する）

失敗のイメージ → 成功のイメージ



### リラクゼーション

- ・深呼吸や呼吸法
- ・自分がリラックスできる方法（音楽を聴く、入浴、散歩、ストレッチなどの運動）

まずは準備を十分に行うことです。できることを一生懸命やると心が落ち着き、自信も出てきます。それでも、勉強しているときに「試験に落ちたらどうしよう」等と不安が出てくることもあるでしょう。そんなときには、深呼吸や入浴など、心や体が「リラックス」することをやってみましょう。そして、リラックスした状態から、成功した良いイメージを思い浮かべてみます。「問題に立ち向かう」「リラクゼーション」「イメージトレーニング」の3つをぐるぐる繰り返しながら本番に備えると、本番が怖くなくなります。

更に加えれば、「しっかり食べ、しっかり寝て、問題に立ち向かう」日ごろの生活を本番直ことで、落ち着いて当日を迎えられま

## 《相談の申し込みの方法》

担任の先生、佐藤雄一先生、養護教諭、教頭先生に直接または電話で申し込んでください。

保護者の皆様もお気軽にお声かけ下さい。（県北中学校 TEL024(585)2372）

### SCの勤務日

12月 13日(火) 20日(火) 22日(木)  
1月 13日(金) 17日(火) 24日(火) 31日(火)  
2月 7日(火) 15日(水) 21日(火)

### SSWの勤務日

12月 22日(木)  
1月 12日(木) 19日(木) 26日(木)  
2月 2日(木) 9日(木) 16日(木)

