



相談室だより

11/2 (火) は音楽祭!

みなさん、こんにちは! 相談員の宇津木です😊

涼しくなってきた、過ごしやすい気候になってきましたね。音楽祭に向けて、みなさんが一生懸命に練習している歌声が相談室にも聞こえてきて、『きっと素晴らしい音楽祭になるんだろうな』と楽しみにしています。



不安や緊張を和らげるには?



みなさんは、学校生活を過ごす中で、例えば音楽祭や定期テストなど、一生懸命に練習をしたり、勉強したりしていると思います。もし不安や緊張などで、練習や勉強してきた成果を十分に発揮できなかつたら残念ですよ。今回は不安や緊張を和らげる方法を紹介します。

自己流のルーティン動作を決める!

みなさんはTVで、テニス選手がサーブを打つ前や、サッカー選手がフリーキックを蹴る前などに決まった動作をしている姿を見たことがあるのではないのでしょうか。これらは**ルーティン動作**という、集中力を高めてプレイを成功させるための、プレイの直前に行うあるきまった動作です。一般の人でも、ルーティン動作(袖をまくる、指を組む、腕を組む)を行うと、ルーティン動作をしていない人よりも、運動課題や記憶課題で集中力が高まったり、運動課題の精度が高くなったりすることが明らかにされています(進・當山・東・田中・吉村, 2017)。加えて、ルーティン動作を普段からしていなかった人は、ルーティン動作をしていない人と変わらないという結果も明らかにされています。

このことから、自分なりのルーティン動作を決め、普段の練習や勉強の時から行うことで、試合や試験の時に集中力が高まり、いい結果を出すことに繋がると考えられます。

ルーティン動作の例

深呼吸をする

緊張や不安を感じ、浅くなった呼吸を修正することができます。



水を飲む

胃腸が刺激され、リラックスさせる神経の働きを促せます。



時計などのデザインをみる

緊張などへの集中が弱まり、心を落ち着けることに繋がります。



上を向く

背筋を伸ばして上を向くことで、深い呼吸がしやすくなります。



ルーティン動作が複雑だったり、道具が必要だったりすると、『ルーティン動作をするのを忘れてしまった!』『ルーティン動作しなければ!』と考えてしまい、かえって緊張や不安を高めてしまうことがあるかもしれません。そこで、簡単にできることをルーティン動作にすると思います。

手を開く

緊張で手に力が入った時に、意識して力を抜くことができます。



腕を組む

道具も必要なく、手軽にできます。



引用・参考文献

- 小林弘幸 (2020). 眠れなくなるほど面白い 図解 自律神経の話. 日本文芸社.
 進夏未・富山美唯・東未空・田中和子・吉村耕一 (2017). ルーティン動作が非アスリートの集中力と作業制度に及ぼす効果. 科学・技術研究, 6(1), 85-88.

💡 相談室について 💡

- 場所： **1階 PTA 会議室の隣**（昇降口から入って左手一番奥）の部屋です。
- 開室時間： **月～金曜日 8：30～16：30**
 ※学校行事等に変更になる場合があります。
- 直通電話： **048-487-0440**
 ※場合によって、相談員が電話に出られないことがあります。
 留守番電話にご用件を入れていただければ、その後相談室よりご連絡いたします。
- 教育サポートセンター： **048-471-2211**（月～土曜日 9：00～17：00）
 ※教育サポートセンターでは、教育に関する悩み事に対して、心理学専門の相談員が相談対応いたします。
 相談の内容は秘密を厳守いたしますので、お気軽にお電話ください。

📅 相談室カレンダー 📅

○在室相談員

月・火・木・金：宇津木
 水：添田

- スクールカウンセラー (SC)：栗栖
 カレンダー中「📍SC」日に来校予定です。(時間 **9：45～16：20**)
 ご相談を希望される保護者の方は、相談室までお気軽にご連絡ください。

11月						
月曜日 (宇津木)	火曜日 (宇津木)	水曜日 (添田)	木曜日 (宇津木)	金曜日 (宇津木)	土曜日	日曜日
01	02	03 文化の日	04 📍SC	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14 県民の日
15	16	17	18 📍SC	19	20	21
22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28
29	30	01	02	03		

