



相談室だより

令和4年 1月31日

志木第二中学校相談室

相談員 宇津木・添田

こんにちは！相談員の宇津木です☺️昨年は大変お世話になりました。今年もよろしくお願いいたします。

みなさんそれぞれ、今年の目標を立てたかなと思います。その目標に向けて、3学期も健康に気をつけて、たまに休憩を挟みながら過ごしていけたらいいですね！👏

不安や緊張を力に変えるには

1. ニューオリンズ大学の研究

スピーチの参加者の2つのグループに分け、それぞれに別のことを考えるよう指導した。

1



自分は緊張していない。
落ち着いている。

2



自分は緊張している。
けどワクワクしている。

2

の方が、自信を持ち、説得力の高いスピーチを行うことができた！

2. プロと初心者の本番直前（効ダ化ッヅ）

プロ

初心者



心拍数

UP ↑

変化なし⇔

興奮・喜び

UP ↑

変化なし⇔

3. ロチェスター大学の研究

大学院進学試験を控えた大学生に



ストレスを感じるとテストの
点数が上がる研究結果がある



と説明。そのあとのテストで高い点数を獲得！

3か月後の試験でも、高成績だった！

まとめ

緊張や不安は正しく認知し、言い換える

緊張や不安で心拍数が上がったり、身震いしたりすることは身体の自然な反応です。その状態をなんとか落ち着けようとして、『緊張していない』『落ち着け』と言い聞かせるのは効果的ではないと思われます。むしろ、①『自分は緊張しているんだ』と正しく認知すること、②『わくわくしているんだ』などの心拍数の上がる他の言葉に言い換えることで緊張や不安を力に変えることができるでしょう。



逃げちゃダメだ

落ちつけ！

①正しく認知

②言い換え

興奮している

ドキドキしている



引用・参考文献

ゆうきゆう（2021）. 眠れなくなるほど面白い 図解 ストレスの話. 日本文芸社.

💡 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**

※学校行事等で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・金曜日：宇津木

水曜日：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**）。

○スクールソーシャルワーカー（SSW）：福永

水曜日に来校予定ですが、他の曜日や
学校以外での場所での面談もできますので、
お気軽にお問合せください。

（時間 **9：00～17：00**）。

※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。

2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
31	01	02	03	04	05	06
07	08	09 📍SC	10	11 建国記念日	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 天皇誕生日	24 📍SC	25	26	27
28	01	02	03	04		

