



2026年1月15日

八王子市立横川中学校長

木暮恵一郎

スクールカウンセラーだより[第8号]

不安や緊張を味方につけよう

冬休みが終わり、いよいよ3学期がスタート。3学期は1年の総まとめの時期。発表やら試験やらで、不安や緊張を感じることが多い時期だよね。不安や緊張は気持ちよくないから、そんな感情は感じたくないって思うかもしれない。でも、人が最も自分の力を発揮できるのは、適度に不安や緊張を感じている時なんだ。だから、不安や緊張を感じたら、それを無くしたらもったいない。発表や試験の時に、不安や緊張が現れたら、「よし、しっかりと力を発揮する準備ができているぞ」と心の中で言ってあげよう。

でも、不安や緊張が大きくなりすぎれば、やっぱり集中しづらくなるかもしれない。でも、不安や緊張は、もともと悪いものではないし、それに対処する方法もいろいろある。不安や緊張が強くなりすぎたら、次のような方法から自分がやりやすそうなものを選んで試してみよう。いくつか組み合わせてもいいよ。

●心の中で自分自身に次のように言ってみよう

「よし、しっかりと自分の力を発揮できる準備ができているぞ」。
「この感じは気持ちよくないから好きになれないけど、悪いものじゃないから放っておけば大丈夫」。

●不安や緊張を感じる体の部分を見つけよう

- 嫌な感情が、体のどこで一番強く感じるか観察する(例えばお腹、胸、首、腕、足など)。
- 見つけられたら、その感情に対して「大丈夫、大丈夫、そこにいていいよ」と心の中で言う。
- 嫌な感情は、そのまま自分の体の中に置いておく。
- やっていたことや、やろうとしていたことに集中する。

●不安や緊張の強さに点数をつけよう

いちばん強く感じた時の不安や緊張を10点とすると、今は何点くらいか点数をつけてみよう。
もし、10点以下なら、「今の不安の強さは7点だな。よしよし、まだ3点余裕があるぞ」と心の中で言おう。
もし、10点だったら、「ああ、よかった。もうこれ以上強くならないから大丈夫」と心の中で言おう。

●自分の呼吸に注目しよう

息を吸ったときに空気が入ってお腹が膨らむ感覚、また、息を吐くときにお腹がへこむ感覚を手がかりに、1分ほど、自分の呼吸に注意を集中してみよう。

自分にとって大事な場面には、不安や緊張がダンスパートナーのように必ずついてくる。だから、「よく来てくれたね」という態度で迎えてあげよう。そうすればきっと、自分が持っている力を存分に発揮するために、不安や緊張が力をかしてくれるよ。

☆スクールカウンセラーに相談したい時☆

担任の先生、学年の先生、保健室の先生、職員室の先生などに伝えると、スクールカウンセラーとの相談の予約ができます。職員室などにいるスクールカウンセラーに直接伝えることでも予約できます。

保護者の皆様も、お子様のことで、困りごとや悩みごとがあればご相談下さい!

“相談室デー”もやってるよ!

スクールカウンセラー勤務日の昼休み
(13:05~13:20)。場所は木の教室だよ。

1月、2月の勤務

1/14(水)田中	1/15(木)朝比奈	1/16(金)渡邊	1/21(水)田中	1/22(木)朝比奈	1/23(金)渡邊
1/27(火)渡邊	1/28(水)田中	1/29(木)朝比奈	1/30(金)朝比奈		
2/4(水)田中	2/5(木)朝比奈	2/6(金)渡邊	2/12(木)朝比奈	2/13(金)渡邊	2/17(火)渡邊
2/18(水)田中	2/19(木)朝比奈	2/26(木)朝比奈	2/27(金)渡邊		



裏面も見てね! →

「相談室デー」について

スクールカウンセラーを感じてもらい、より気軽に相談しやすくするために、10月から「相談室デー」を行っています。これまでにもスクールカウンセラーだよりや生徒会朝礼で紹介させてもらいました。3学期がスタートしたところで、改めて「相談室デー」についてお知らせをさせてもらいます。以下は、スクールカウンセラーだより【第5号】でお伝えした文章です。

スクールカウンセラーをより身近に

【第1号】でお知らせしましたが、今年度はスクールカウンセラー（以下：SC）が複数来校しています。田中万希（たなかまき：水曜）、渡邊匡子（わたなべきょうこ：火曜、金曜）、朝比奈太（あさひなふとし：木曜）の3人です。生徒や保護者の皆さんには、いずれかのSCが来校している時に、校舎2階の“木の教室”で相談を受けられます。SCは、勉強のこと、友達のこと、家族のこと、学校に行きたくない、すぐにお腹や頭が痛くなるなどの悩みや心配がある時に、お話を聞いたり、一緒に考えたりすることができます。相談したいことがある時は、担任の先生、学年の先生、保健室の先生、職員室の先生などに伝えると、SCとの相談を予約できます。しかし、改めて予約をするとなると、SCに相談するのを難しく感じる人もいるかもしれません。

そこで、SCをより身近に感じてもらい、より気楽な気持ちでお話ししてもらえるように、“木の教室”を使っての「相談室デー」を始めることにしました。「相談室デー」の利用の仕方を以下に示します。

□「相談室デー」の開始日

- ・10月8日（水）より開放を開始します。

□「相談室デー」の場所

- ・“木の教室”です。

□「相談室デー」の利用時間

- ・SCが来校している昼休み（13:05～13:20）。※SCの来校日は、“スクールカウンセラーだより”で確認してください。

□「相談室デー」の利用の仕方など

- ・予約や申し込みは不要です。出入り自由で、個人でもグループでも利用できます。
- ・話をせずに、いるだけでも大丈夫です。SCから声をかけることがあります。
- ・基本的にはお話をしても過ごしますが、カードゲームやお絵描き用紙、折り紙等も多少用意しています。
- ・利用したい生徒が他にもいる場合や、利用したくてもためらっている生徒もいるかもしれません。大きな声で話すことや騒ぐこと等、他の生徒の迷惑になることはしてはいけません。
- ・急遽相談したいことがあるときや、SCの方で相談が必要だと感じた時には、別の時間帯での個別の面接をすすめることができます。

通常の相談も引き続き実施しています。個別に相談したい場合には、気軽に予約してください。

スクールカウンセラーと話したい時、ちょっと一息つきたい時、気分転換したい時など、気軽に「相談室デー」を利用してくださいね。

それでは、第8号はこれでおしまいです。

SC 田中・渡邊・朝比奈