

練馬区立 石神井西中学校

# 相談室だより

令和3年度1月 発行 No.3



相談室 スクールカウンセラー 安達夏織 田中睦  
心のふれあい相談員 中村詩子

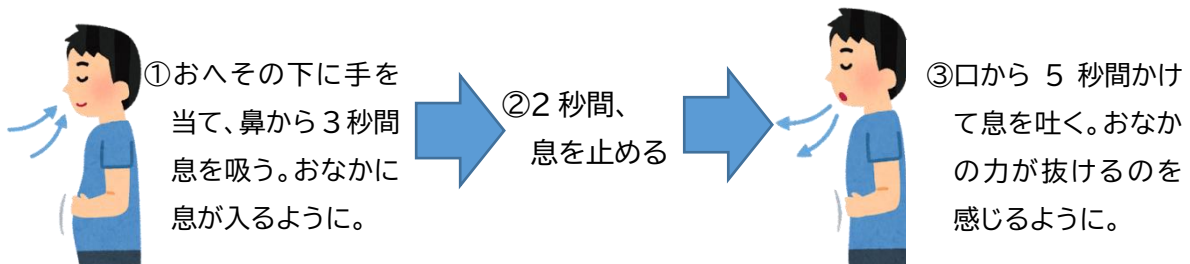
新しい年が始まりました。みなさんは今年をどんな年にしたいですか。今の自分にできそうなことから目標にして、一つずつ行動してみてください。睡眠・運動・食事を心がけ、心身ともに健やかな新年を過ごしましょう。

## 受験に備えたリラックス呼吸法

年が明け、3年生は受験が近づいてくる時期です。「受験で自分の力を発揮できるだろうか」「失敗しないだろうか」と様々な心配や不安が浮かんでくるかもしれません。そんなときはリラックス呼吸法を試してみましょう。自宅で勉強しているときや、受験会場でもすぐに実行できます。1年生や2年生も、勉強時間の合間やテスト前などに取り入れてみてください。

～リラックス呼吸法＝「腹式呼吸」を試みよう～

？腹式呼吸とは？ →おへその下を膨らませたりへこませたりして呼吸をする方法のこと。



10回ほど続けると、おなかや体が温まってくるのを感じます。また、腹式呼吸をすることで心拍数が下がるため、受験やテスト前のドキドキや緊張感が和らぎます。道具も必要なくすぐにできるので、思い出したときはぜひ心がけてみてはいかがでしょうか。

## 相談室コラム 思春期について③

このコーナーでは、年間を通して思春期にまつわる様々な話をしていきます。今回は、4月号に引き続き、レジリエンスについて考えてみましょう。

### ～レジリエンスについて②～

レジリエンスとは「精神的回復力」とも呼ばれ、困難なできごとに遭ったとしてもそれを乗り越えて適応している状態のことを指します。レジリエンスが高いと、ストレスを抱えたときでもうまく対処することができると言われています。

今回のコラムでは、その日からできるレジリエンスの高め方や考え方を紹介します。レジリエンスを高めるためには、自分や自分の身近にあるリソース(資源)に注意を向けることが有効だと言われています。

「私が好きなものやこと(I like)」「私が持っているもの(I have)」「私ができること(I can)」「私の特徴(I am)」といった4つの側面について考えてみましょう。

(1) 私は～が好き

例：私は動物が好き

(2) 私は～を持っている

例：私には信頼できる家族がいる

(3) 私は～ができる

例：私はあいさつができる

(4) 私は～だ

例：私は素直だ

自分の強み、自分には仲間がいること、自分には好きなことがあることを思い出せるようになると自信につながります。困難なできごとに遭ったとしても、これらを思い出すことで、次の一步を踏み出したり、誰かに助けを求めたりすることができるようになります。

受験においてストレスを完全に無くすことは難しいですが、上記のことを思い出し、ストレスに柔軟に対応していきましょう。紙に書き出すこともより効果的です。

相談室では、受験の心配・不安や、その他誰かに話を聞いてもらいたいことなどについても、一緒に考えることができます。また、毎週月曜日と木曜日の昼休みは1階の第二相談室を開放しているので、ぜひ来室してみてください。

参考文献 渡辺弥生(2021) 教員の心のサポート

ソーシャルエモーショナルラーニングーレジリエンスを育てるー 日本教育(508)26

