

潮見台中学校 スクールカウンセラーだより

第22号

令和8年2月5日発行

お変わりありませんか

潮見台中学校の皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの平埜理恵(ひらの りえ)です。先日の大雪、大変でしたね。このところ、週末になると、大雪に見舞われていますが、皆さん、お変わりありませんか？

オリンピックが始まりますね

さて、まもなくミラノ・コルティナオリンピック・パラリンピックが開幕しますね。先日、あるテレビ番組の中で、カーリングのフォルティウスの選手の方々が、「オリンピック代表が決まった時のポーズ」をあらかじめ練習していたと言っているのを聞き、とても興味を持ちました。

なぜなら、カウンセリングの技法のひとつ、「メンタルリハーサル」というものと同じだったからです。これは、「頭の中で、何度もその情景と自分の取るべき行動を想像することで、実際にうまくいくようになる」というもの。

フォルティウスの選手たちがカウンセリングの技法だと意識していたのかはわかりませんが、「優勝した時、代表に選ばれた時」をイメージすることで、確実に実力を発揮していったのだと思います。

プレッシャーや不安は、どこから来るの？

もちろん、一流アスリートであっても、プレッシャーや不安もあったことでしょう。また、試験や試合の場面だけではなく、普段の人間関係の場でも、私たちはどう接したらいいか迷い、不安にかられることがありますよね。これから、受験を迎える3年生の皆さん、また1、2年生の皆さんの中にも、そういう経験をした人がいるかもしれません。

私たちは、「うまくいかなかった場合」を考えた時、プレッシャーを感じ、「これから向き合う事態や場面を予測できない」時、不安を感じやすくなります。そして、それは人として当たり前の感情でもあります。

繰り返し練習することで、解消されることも多い

それらを解消するには、「マイナスの気持ちを吹き飛ばすくらい、学習(練習)するのがいい」と言われます。しかし、本当にプレッシャーや不安でガチガチになっている時、そんなこと言われても、できないよ！と思う人もいますでしょう。同感です。でも、学習や練習を反復して行うことで、徐々に色々な場面に対応できる力を養う、そういう効果が期待できるのです。皆さんも、練習試合を行ったり、模試を受けたり、先生方に面接練習をしていただいた経験があることでしょう。それらは、全てプレッシャーや不安を解消するために有効なものなのです。

うまくできた自分の姿をイメージトレーニングしよう

大会や試験の前もちろんですが、人間関係の場面においても、実際に行動を思い浮かべて練習しておく、落ち着いてその場に臨める効果が期待できます。皆さんも、よければ、是非試してみたいと思います。

3年生の皆さんの健闘を祈っています。1、2年生の皆さんも、何かあった時は、1人で抱えず、相談室に来てくださいね。風邪もインフルエンザも流行する季節です。皆さん、体調管理には十分気をつけてくださいね。

★★

【当面の予定】 2/5(木)10時から15時30分 2/27(金)10時から15時30分

保護者の皆様からのご相談にも応じております。詳しくは、教頭先生か担任の先生までお尋ねください。

