



スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー 明石礼子

新年度が始まり、あっという間に1か月が過ぎました。新しいクラスや友達、少しずつ新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか。一方で、「なんとなく疲れやすいな」「ちょっと気を張っているかも」と感じている人もいるかもしれません。新しいスタートの時期は、知らず知らずのうちに心や体に力が入っているものです。そんなときこそ、自分のペースを大切にしながら過ごしていきましょう。

イメージトレーニングでなりたい自分になる!!

インターハイ予選の時期ですね。スポーツに取り組んでいる人にとって、日々の練習はとても大切ですが、それと同じくらい「心の準備」も大切だと言われています。体力や技術を磨くことに加えて、メンタルの状態を整えることも、力を発揮するための大事な要素です。イメージトレーニングは、スポーツだけでなく、「こんな自分になりたい」という日常の目標にも活かすことができます。

<効果>

脳はとても優秀ですが、「実際に起きていること」と「頭の中でイメージしていること」をはっきり区別するのがあまり得意ではありません。そのため、うまくプレーしている自分や落ち着いて行動できている自分をイメージすることで、安心感が生まれたり、本番でも力を発揮しやすくなったりします。逆に、不安なイメージばかり浮かべていると、体がこわばってしまうこともあります。だからこそ、「うまくいっている自分」を思い描くことが大切です。イメージトレーニングを続け脳の働きを味方にすることで、自分の力をより引き出すことができます。

<方法>

まず、目を閉じて、ゆっくり呼吸をしながら気持ちを落ち着けます。そして、できるだけ具体的な場面を思い浮かべてみましょう。例えば、周りの音や空気感、自分の体の動きや表情までイメージできると、より効果的です。これを、何度も繰り返すことで、よりイメージがより自然に浮かぶようになり、本番での再現性が高まっていきます。



●悩みや疲れが出てきた時は、一人で抱え込まずに相談室を利用してください。

<カウンセリングの申し込み方法>

- ①担任の先生、または教育相談室担当の城三奈先生、南直美先生や保健室の宮本陽子先生、福島万里先生、藤澤睦子先生に伝える。
- ②メモ、または下の用紙を相談室前の緑色のポストに入れる。

切り取り

<相談申し込み> HRNO () 氏名 ()

希望の日時、曜日などがありましたら、記入してください。

()