

スクールカウンセラーだより

2022年6月7日 (No. 2)

スクールカウンセラー 野川 ゆみ



こんにちは、スクールカウンセラーの野川です。

夏の訪れを感じるこの頃ですね。さて、皆さんは、中間テストが終わったら、運動部の人たちは特に全
能登大会に向けていよいよ頑張り時でしょうか？ここ2年くらいはコロナ禍で、大会の開催さえ危ぶまれ
る状況でしたが、今年は、感染対策をしながら、ようやく無事開催できるという状況でしょうか？

今回は、様々な制限の中で、頑張ってきたあなたに、部活の節目に向けてのオススメを紹介します。



全能登大会に向けて・・・



「合言葉」を大いに使って・・・

チームメートの心を一つにしようとする時、手っ
とり早い方法は、お互いの「共通言葉」を使うこと
です。それぞれの部活内の合言葉は何でしょうか？
ペアで掛け合う言葉は？応援の言葉は？ それによ
り「脳の同期発火=共感」が起こり、チームの結束
力が高まると言われます。ぜひ、声を出し合い、応
援でも盛り上げて下さいね。

「終わりよければ全てよし」オセロの考え方で・・・

オセロゲームは、両端を白で囲めば間に挟まれた
黒は白に変わります。3年間、つらい事や止めたく
なるような事もたくさんあったと思いますが、最後
は、後悔のないように頑張ったと思えることが大事
です。結果だけでなく終わり方次第で、途中経過は
白になったり黒になったりもしますよ。

緊張する時には・・・

ゆっくり深呼吸・・・ドキドキを抑えるために、吸う
息（鼻から4秒）→吐く息（口から8秒）。1対2
の割合の深呼吸でリラックスできます。吐く息を
「細く長〜く」がポイント。

水をチビチビ飲む・・・気持ちが高ぶっている時、水
を少しずつ飲めば、胃腸を刺激し副交感神経（リラ
ックス効果）の働きが高まり、
緊張をほぐしてくれます。



「感謝」の言葉を伝えましょう・・・

部活を最後まで続けることができたのは、家族の
協力や応援のおかげ、そしてずっと指導してくれた
先生と一緒に頑張ってきた友達のおかげ。「感謝の気
持ち」は人を強くします（心理学的にも根拠あり）。
試合の前でも、後でもよいので、言葉にしっかり出
せたらよいですね・・・。

6月、7月の相談日

○相談時間

火曜日 AM: 9:30~12:30、PM: 13:30~16:30

○相談日

6月: 7日 (AM)、14日 (PM)、21日 (AM)、28日 (PM)

7月: 5日 (AM)、13日 (水) (PM)、19日 (AM)

*PMの日は、終わりの時間は多少調整できます。

○連絡先 宝達中学校 ☎ 0767-28-3121



モヤモヤを誰かに話すことで、改めて自
分の気持ちに気づくことがあります。ちょっと
グチってみたい、スッキリしたい人、いつでも
どうぞ！担任の先生、相談担当の先生、保
健室の本谷先生に申し込んでください。保
護者の方もどうぞ！お待ちしております。