



令和7年度 6・7月号 津幡町立津幡中学校 スクールカウンセラー 古市俊郎 石淵 春菜

「励ましと癒し^{いや}」

人が好んで集まってくる場所には、励まされる場所と癒される場所があります。
エキサイティングなライブ会場やスポーツ競技場は前者ですし、後者には神社仏閣や風光明媚な大自然などがあります。
人間にも同じことが言えます。いつも明るく元気な人は見ているだけで励まされますし、いつも穏やかでやさしい顔をしている人を見ると心が癒されます。
そういう癒し系のような人は「陽キャ」ではありませんが、そばにいる人の内側からエネルギーを引き出してくれる素敵な人だと思います。（古市俊郎）

持っている力を最大限出すためにできる心理テク

スポーツや芸術の世界では「失敗したらどうしよう」などの心の状態がパフォーマンス（結果）に大きな影響を与えます。
緊張しすぎると体が縮こまってしまうし、緊張しなさすぎるのも本来の力がでません。今回はみんなの持っている力を最大限出すためにできる心理テクを2つご紹介します。

① ルーティンをつくる

スポーツ選手の中では常識になりつつありますが、「試合前に左手でボールを回す」「演奏前に鼻歌で自分のパートを歌う」など集中する前に決まった動作をする習慣をつけます。このルーティンを繰り返すことによって脳が集中モードに入りやすくなります。

② 緊張のコントロール

【緊張している時】手足の力を抜いてブラブラさせたり、目を閉じてゆっくり深呼吸をするのがおすすめ

【緊張が少ないと感じる時】自分の体をパチパチと叩いたり、大きな声を出す。ふーっと一息短く息を吹き出すのも有効です。

そして何よりも「自分ならできる」と信じる気持ちが必要です。緊張している仲間にも「〇〇なら大丈夫だよ」と声をかけてあげるのもとても素敵ですね。（石淵春菜）

予約申し込み 津幡中学校 品川 076-289-2213

保護者の方の相談も受付しています。気になることがあればぜひお話しに来てください。

カウンセラー勤務日時に変更があった場合は、本校のホームページに掲載しています。ぜひご活用ください。

なお、予約を変更される場合には、お早めにご連絡ください。（裏面参照）

スクールカウンセラー勤務日時

6

2025

June

月	火	水	木	金	土	日
					7	8
9	10 (石淵先生) 9:30～12:30	11 (古市先生) 9:30～12:30	12	13	14	15
16	17 (石淵先生) 9:30～12:30	18 (古市先生) 9:30～12:30	19	20	21	22
23	24 (石淵先生) 9:30～12:30	25 (古市先生) 9:30～12:30	26	27	28	29
30						

7

2025

July

月	火	水	木	金	土	日
	1 (石淵先生) 9:30～12:30	2 (古市先生) 9:30～12:30	3	4	5	6
7	8 (石淵先生) 9:30～12:30	9 (古市先生) 13:00～16:00	10	11	12	13
14	15 (石淵先生) 9:30～12:30	16 (古市先生) 9:30～12:30	17	18	19	20
21 	22	23 (古市先生) 13:00～17:00	24 (古市先生) 13:00～17:00	25	26	27
28	29	30	31			

※ 7月23日、24日は保護者懇談の時間帯にスクールカウンセラーとの懇談が可能です。ご希望の際は、あらかじめお電話でご相談ください。