



令和4年11月

中央区立銀座中学校

スクールカウンセラー 秋田貴与子・相楽直子

心の教室相談員 小川直美

緊張する

【人にとっての緊張】

人が生きていくうえで緊張は大事です。緊張があるからこそ成長や飛躍を遂げられます。この緊張は適度なレベルであればいいのですが、ある一定ラインをこえ過剰になり過ぎると、人前に出るのが怖くなったりして社会活動の回避や撤退に繋がったりします。

【緊張が生まれる時】

試合で結果を出したいが、いざ本番になると緊張のあまり実力を出せない、試験のことが気になり不安でたまらず、夜も眠れないほど緊張している、こうした過剰な緊張に悩まされている人は、自分が絶対にミスをするに違いない、試験問題を見て、こんな問題絶対解けないという「考えのクセ」がありませんか？一つ悪いことが起きると、それは他にも当てはまるに違いないという否定的な考えを持ってしまいます。場面が変わっても繰り返され、緊張がさらに進みます。そのような時、「またいつものクセが出た」と言葉にしてみましょう。言葉にすることで少しだけ客観的になれるので、クセの中からわずかに離れることができます。

【緊張の居場所】

緊張の居場所を探ってみましょう。脳でしょうか？心臓でしょうか？緊張しすぎるとというのは、身体に必要な以上の力が入ってしまった状態ととらえられ、肩、腕、頸、腹、腰などに緊張がいることが多いと言えます。

【緊張は勝手に生まれない】

緊張は自分で生み出し、自分で強化を図っていたのです。自分で何とかできるはずと捉えてみましょう。例として肩の緊張を扱います。肩をゆっくり上げます⇒痛みを感じる、動きが止まるところで止めます⇒止めたまま心を落ちつかせませす⇒肩の痛みが少しでも変容すればOK⇒上げるための力をゆっくり緩めます。自分のコントロールから離れた身体が自分の元に戻ってきそうな感じはありますか？少しずつ大丈夫、身体の変化をすることができたら、緊張にふりまわされることがなくなっていくます。

引用文献：藤吉晴美「緊張する」心理臨床の広場 29 Vol.15 No.2 2022年 p.41



緊張しやすいなど、気になることがあったら一緒に考えましょう
相談室へ来ませんか？



相談室だより No.7

令和4年11月

保護者のみなさまへ

中央区立銀座中学校
スクールカウンセラー 秋田貴与子・相楽直子
心の教室相談員 小川直美



心のスッキリを考える

【スッキリとは何だろう】

スッキリしたいかと尋ねられたらほとんどの人がうなづくでしょう。スッキリとは片づけをしていないものを捨てる、シャワーで汗を流す、そのような様子を表します。

【心のスッキリ】

心のスッキリはどうでしょう？よく耳にするのは「話をしたらスッキリした」という体験です。誰かに話すことで心にとって余計だった悩み、不安、不満など不快なものが心の外に出て行きスッキリするという体験です。心のスペースにくつろぐ気持ち、楽しむ気持ちを置き、自由に心を使える感覚がわいてくる、そういう一連の変化を私たちは心がスッキリすると表現しているのだと思います。

【言葉にすること、それを話すこと】

不快なものでいっぱいの中は、たいていぐちゃぐちゃです。いろいろな気持ちが交互に、同時にわいて、まとまらず落ち着きません。まとまらないのに次々に想像したり思い出したりします。不快な感覚が「ああ」「ううう」という音や記号の様な状態のままに、心に詰め込まれているような、そんな状態です。話すことは、その言葉にならない音や記号の様なものを意味ある言葉に変え、相手に伝える作業と言えます。いろんな表現を試し、自分にぴったりの言葉を探していきます。このとき支えになるのは、聞き手の存在です。不快なぐちゃぐちゃを代弁し、ぴったりくる言葉を一緒に考えてくれる相手です。言葉にすること、聞き手とやり取りすることを通して不快なものは心から出ていき、スッキリが生まれるのでしょうか。

引用文献：清水右子「こころのすっきりを考える」心理臨床の広場 29 Vol.15 No.2 2022年 p16-17

よろしければ、相談室でスッキリしませんか？ お待ちしています。



10月	相楽(月曜)	3日	11日	17日	25/31日
	秋田(金曜)	7日	14日	21日	28日
11月	相楽(月曜)	7日	14日	28日	
	秋田(金曜)	4日	11日	18日	25日
12月	相楽(月曜)	5日	12日	19日	
	秋田(金曜)	2日	9日	16日	