

2020年  
9月号

# 相談室だより

安居中学校 相談室

学校祭の準備が本格的になってきましたね。準備から楽しく協力して取り組んでいるでしょうか？中には、人前に立つことが増えて苦手…と感じる人や緊張でうまくみんなに指示できない…って感じている人もいるかもしれません…。大丈夫ですよ！そう思う人はたくさんいます！そんな人のために、緊張について心理学的にまとめてみました。ぜひ、参考にしてみてください。もっと詳しく知りたい人は、スクールカウンセラーまで声かけてくださいね。



人前で話すとき、緊張しちゃって話せない…  
試験前になると、緊張して体調を崩しやすい…



「緊張」、それは感情の1つであり、持っていても当たり前前の感情です。適度に緊張感を持つことは、日常生活にプラスに働きますが、度を越えた緊張は、扱いきれずに困ってしまうことも多いでしょう。

緊張とは、どうして生まれるのでしょうか？その原因として考えられるものは、「不安」です。緊張をしているときの陰には常に不安が付きまわっているのです。つまり、その不安を軽減・解消することで、緊張も解かれるということです。

さて、「不安」も漠然としている感情ですね…。不安を感じているときには、不安を引き起こしている「不安対象」というものがあります。皆さんが緊張をしているときの不安対象は、どんなものなのでしょうか？

不安対象は、以下の3つに大きく分けられます。

- ① **外部のもの**…乗り物や場所・苦手な人・好きな人など、自分の外にあるものが不安の対象。  
＜例＞電車に乗ろうとすると（乗っていると）不安になる・電車の振動やにおいで不安になる
- ② **内部のもの**…自分の中の失敗の記憶やイメージなど、自分の心の中にあるものが不安の対象。  
＜例＞実際に電車に乗らなくても、電車に乗ることを考えるだけで不安になる
- ③ **特定の行動やプロセス**…場所や記憶に関わらず、行動を起こすこと自体が不安の対象。  
＜例＞電車に限らず、乗り物に乗っていると、事故を起こすのではないかと不安になる

では、そんな「不安」をどうしたら解消できるのでしょうか…？ここが、一番知りたいところですよ。解消法を、大きく4つにまとめてみました。

## 一、誰かに相談！

自分だけで考えていると、ますます緊張したり、考えが堂々巡りになってしまったりしがちです。しかし、他人から見ると簡単に解決策が見つかることもあります。



## 二、リラックス法実践！

簡単なストレッチをしたり、深呼吸をしたりするだけでも、驚くほどの効果があります。



## 三、不安から逃避！

不安自体から逃げてしまっても、解消できるでしょう。でも、逃げられないこともあるよね…。



## 四、不安の原因を

明らかにする！

原因を明らかにすると、心も整理され、負担が軽くなります。また、新しい解決策も浮かぶかもしれません。「どうして不安なのか？何が？具体的に？」と自分で自分に聞いてみましょう！



### \* 保護者のみなさまへ \*

相談室では、保護者の皆様からのご相談にも応じております。学校のこと、子育てのこと、メンタル的なこと、お子さんのことなど、心配なことや困っていることがございましたら、どうぞお気軽にご利用ください。相談内容等の秘密は守りますのでご安心ください。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

※ 相談の申し込みは担任の先生にお問い合わせください。

9・10月の来校日 9月…1日(火)、18日(金)、25日(金)、29日(火)  
10月…6日(火)、20日(火)、27日(火)