

# 相談室だより (2025年11・12月号)

こんにちは！スクールカウンセラーの中島蒼です。日に日に寒さが増して、防寒対策や手洗いうがい...と体調管理も意識する時期となってきましたね。さて、今年最後の相談室だよりは「緊張を乗り越える方法」についてお話ししたいと思います。試験や大会、こそぞ！という時の参考にしてみてくださいね！

## ◆心は天秤

心理学の考え方に「精神の拮抗（きっこう）作用」というものがあります。拮抗作用とは、「1つのことを考えると反対の考えも浮かぶ」という心理です。天秤でイメージすると分かりやすいと思います。

例えば、緊張する場面では「**緊張しないで本番やるぞ！**」という気持ちと、その反対の「**本番で緊張したらどうしよう...**」という不安な気持ちが、心の天秤で揺れ動く状態が起ることがと考えられます。

どちらかが重くなると天秤は傾いてしまうので、心にある天秤はうまく両方の気持ちのバランスをとろうとします。そのため、緊張を抑え込もうとしすぎると、バランスをとるために不安も大きくなってしまいますのです。その結果、余計に不安や緊張が強くなってしまいます。



## ◆緊張を「受け入れる」

では、どうすれば緊張を乗り越えられるのでしょうか。それには「**本番では緊張してしまうものだ**」と緊張を受け入れてしまう方法があります。ある程度の緊張を認めてしまうことで、それ以上は不安も大きくなり、緊張のよいバランスを保てるようになります。程よい緊張はよいパフォーマンスにも役立ちます。手順は以下の3つです。

### ①まずは感情に気付く



あ、今緊張してるな...  
心臓がドキドキしてる

まず自分がどんな気持ちかチェック！

### ②緊張を抑え込まないようにする



でも、少しくらい緊張するのは普通の反応だ！  
ドキドキは血が巡っている証拠だよ！

「緊張を抑えない」との考えは封印！まず深呼吸を何回かしましょう。緊張はこそぞ！という時にあらわれる自然な反応です。

### ③ポジティブなイメージに書き換える



少しの緊張は  
むしろ役に立つ

緊張していても、（たとえば面接であれば）言いたいことをしっかり言えばきっと理解してくれる！

・緊張している状況を受け入れ、「今できること、今やるべきこと」をポジティブにイメージしてみましょう！紙に書き出すとより効果的です。これからの時期、人それぞれこそぞ！という時が来るかもしれません。そのときに役に立つと嬉しいです。

<11月・12月の来校日>

11月：13日（木）、20日（木）、27日（木）

12月：1日（月）、18日（木）