

## ☺ カウンセラー便り No.5 ☺

2019年（令和元年）9月5日  
スクールカウンセラー中野 智子

お久しぶりです！長い夏休みも終わり、いよいよ2学期のスタートです！今学期も忙しい毎日になりそうですね。良いこともそうでないことも含めて今経験しているすべてのことは皆さんの将来の糧となるはずですが、ときには少し休みたいなと感じることがあるかもしれません。そんなときはヒーリングルームへリフレッシュをしに来て下さい。皆さんと色々なお話ができることを楽しみにしています！

今回も簡単な心理テストと心理学に関するミニコラムを紹介します。時間があるときに目を通してみて下さいね！



### ～ ☆ ちょっとひといき ☆ ～

**Q 急いで走っている女の子がいます。さて、何をそんなにあわてているのでしょうか？次のA～Dのうち中からひとつ選んで下さい。**

**A: 乗り物に遅れる**

**B: イベントの席の確保**

**C: トイレに行きたい**

**D: 忘れ物を取りに**

→結果の解説は裏側にあります！

## ～ ☆ ちょっと豆知識 ☆ ～

### Q：人前であがってしまうのはなぜ？

たくさんの人前でスピーチをしたり、面接を受けたり、初対面の人に会うときに、緊張しすぎてうまく話せなかったという経験はありませんか？これは、極度の緊張が原因で起こる「あがり」の現象で、誰にでも起きうることです。



☞緊張してあがりやすい人は…

- ・真面目な努力家 ・完全主義傾向が強い,
- ・自分の能力以上のものを自分自身に求めてしまう

あがりを防ぐためには、「ダメでもともと」「誰でも失敗するときはある」と開き直るぐらいの気持ちのゆとりをもって、リラックスすることが大切です。ゆっくりと深呼吸をする、顔や手を洗ってリフレッシュすることも緊張をほぐす方法としておすすめです。

人前で話をする前に、あらかじめ練習やリハーサルをしてうまくいったときのイメージをつかんでおくのも良いでしょう。さらに、苦手だからといって避けるのではなく、できるだけ場数をふんで少しずつ自信をつけていくことも大切です！



### ～ お昼休みにヒーリングルームを開放しています！～

ちょっとひとやすみしたいとき、誰かと話がしたいとき、気軽にのぞきに来てください！もちろん時間をとって個別にゆっくりお話をすることもできます。その場合は、担任の先生か山本先生に「カウンセラーと話をしたい」と伝えてください。

< \* 2学期来校日 \* >

・ 9/5,26 ・ 10/10,31

・ 11/7,21 ・ 12/12

木曜日



☆このテストでは…

**“まわりの人を感じているあなたの印象”**がわかります！

**\* A**を選んだ人…

あなたは自分の存在を上手にアピールできているようなので、まわりの人達の関心を自然と集めることができます。あなたといると心強く感じられるなど、なにかと頼りにされていそう。

**\* B**を選んだ人…

あなたはいつも気を利かせて人の役にたとうとしています。まわりの人達からは安心できる相手とされているようです。個性的な面もあり、いろんな人に生きるうえでのヒントを与えることもあるかも。

**\* C**を選んだ人…

あなたは、まわりの人達にソフトな印象をあたえているので、親しみやすい人と思われるようです。控え目な態度がまわりに警戒されない雰囲気をかもしだしているのかも。怖がらずに出会いの場を広げて。

**\* D**を選んだ人…

自分をうまく表現することが苦手なあなたは、まわりの人達に本心とは裏腹な態度をとってしまいがち。そのため誤解されることも多いようです。自分の気持ちに正直になる勇気を持てれば、少しずつ理解してもらえるようになるはず。