



こころの教室だより

2月号

一宮市立中部中学校 心の教室
スクールカウンセラー
スクールカウンセラー
心の教室相談員
心の教室相談員

こころの豆知識



みなさんは「不安」や「緊張」という言葉にどんな印象をもっていますか？「大事な場面でわき上がってくる不快なもの」「ドキドキして怖くなる気持ち」「何かよく分からないけど嫌な感じがする」など、ネガティブに捉えている人も多いのではないのでしょうか。

確かに不安や緊張が強すぎると、心や身体・思考が委縮（いしゆく）してしまい、試験や試合などで本来の力を出しきれないことがあります。また不安や緊張は、人が危険から身を守るために備わっている本能的なものであるため、自分の意志で完全に打ち消すことは難しいと言われています。しかし無くすことはできなくても、それらと上手に付き合っていくことは可能です。では、不安や緊張とどのように付き合っていくのがよいのでしょうか。

その1つ目は、「不安や緊張を感じる場面に慣れること」です。不安や緊張は、今までに経験がないことや慣れていないことをするとき、とても強くなります。それは人が「分からない」「知らない」ことを怖いと感じる特徴があるからです。不安や緊張を感じるような場面であっても、それと同じあるいは似たような場면을繰り返し経験し、慣れていくことで、その場面への恐怖心は減り、結果として不安や緊張を感じにくくなります。みなさんに身近なことという、部活動で失敗しやすい部分を繰り返し練習したり、3年生のみなさんが受験のために面接の練習をしたりするのも、その1つです。

2つ目は「不安や緊張を感じている自分を自覚して受け入れること」です。不安や緊張は人にとって自然な反応であり、自分にとって重要な場面でそれらを感じることは仕方のないことです。「不安なんて言ってもらえない」「緊張なんてしてはいけない」ではなく、「不安になって当たり前」「そりゃ緊張ぐらいするよ」とありのままの自分を受け入れて、「それでもいいか」と思えるくらいの心持ちでいられることが大切です。

これからみなさんは、自分にとってのここ一番！という場面に何度も向き合うことがあると思います。そんなとき、自分で納得のできる結果を残すことができるように、自分なりの不安や緊張に対する攻略法を見つけておくとよいと思います。