



相談室便い

一宮市立千秋中学校
2025年 2月号

まだまだ寒さは続きますが、2月には「立春」という言葉があるように、自然の中では春を迎える準備が進んでいます。

1・2年生は、この1年間の自分を振り返り、頑張ったことや、不足していることを挙げ、明日からできそうなことを始めてはどうでしょうか。3年生は、受験というこれまで経験したことない「試練」に直面していますが、それを乗り越えたときの喜びや達成感をイメージして、頑張ってほしいと思います。

緊張感とのつきあい方

試験の本番や大勢の人前で話すとき、胸がドキドキしたり、手が震えたりして、頭の中が真っ白になったりしたことはないですか。これが緊張した状態です。特に、まじめで、完璧主義の人は、緊張しやすいようです。

しかし、緊張すること自体は、悪いことではありません。適度な緊張感は、あなたを見ている人に、あなたの一生懸命さが伝わり、良い印象を与えます。大切なのは、緊張する自分と上手に付き合い、緊張感をコントロールできるかどうかです。今回は毎日無理なくできる、緊張のほぐし方を紹介します。大事な試験や人前で話す機会がある前に実践してみてください。

☆ 前向きに考える

- ・悪い結果を想像してしまう場合、「絶対にうまくいく!」と暗示をかける

☆ 緊張したら腹式呼吸

- ① 楽な姿勢で椅子に座り、目を閉じる
- ② 3秒深く息を吸い、2秒止める
- ③ 3秒かけて息を吐き切り、2秒止める
- ④ 上の番号の①～③を繰り返す

☆ 事前の準備

- ・試験であれば勉強を、人前で話すならばリハーサルをするなど、準備して本番を迎える

☆ 生活習慣の改善

- ・早寝早起きを続ける
- ・寝る前に油っこい食事を多くとらない

2月の来校日

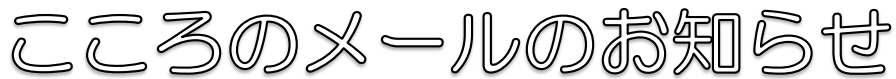
月	火	水	木	金
3 相談員	4 相談員	5 県SC	6 相談員	7 相談員
10 相談員	11 建国記念の日	12 県SC	13 相談員 9:15~14:00	14 相談員
17 相談員	18 相談員	19 市SC	20 相談員	21 相談員
24 振替休日	25 相談員	26 県SC	27 相談員 9:15~14:00	28 相談員

来校日(基本) : 相談員 月・火・木・金曜日 10:15~14:00
県SC 水曜日 9:15~17:00
市SC 水曜日 9:30~12:30

保護者のみなさまへ

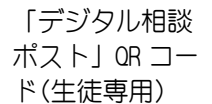
3年生のお子さまは進路決定に向けて、1・2年生のお子さまは進級に向けて、勉強や準備に励んでいることと思います。しかし頑張っている分、睡眠不足やストレスから体調を崩しがちですので、体調管理に気を付けていただきますようお願いいたします。同時にお子さまをサポートする保護者の方も、適度に息抜きして、気持ちの余裕が持てるよう、心がけてください。お子さまのことで、相談を希望される方は、担任か教頭にご連絡ください。

千秋中学校 電話 0586-28-8763



【決まった日時にゆっくりお話ししたい場合（相談の予約方法）】

- ④ 「いちみんな相談室」サイトの「デジタル相談ポスト」から申し込むこともできます。



こころのメール

記入日 月 日

年 組 名前

- ☆ どんなことをお話ししたいですか？よければ教えてください（○印をつける）。

友だち関係 ・ 自分の気持ち ・ 家族 ・ 勉強や進路
クラスや部活動 ・ その他（ ）

この用紙に直接記入して、相談を申し込むことができます