



富里北中学校スクールカウンセラーだより

2025年2月

相談室では生徒の皆さんや保護者の方のご相談をお受けしています

- ・スクールカウンセラーは**木曜日**に來ています。相談を受け付けている時間は10時から16時30分です。
- ・相談したい時は、予約をとってもらえると確実です。予約は、担任の先生にお願いする、もしくはカウンセラーに直接申しこんでください。
- ・保護者の方のご相談もお受けしております。学校へ担任の先生もしくは教頭先生まで（0476—93—9812）ご連絡いただくか、もしくは相談室直通電話（0476—92—8231）でもご相談をお受けしています（留守電機能はありませんので在室時のみの対応となります）。どうぞお気軽にご相談ください。
- ・相談室内で話されたことの秘密は守られます。ただし、緊急の場合や問題解決に必要な場合などでは、他の先生との相談や協力を得ることをお勧めすることもあります。

2月、3月のスクールカウンセラーの勤務予定日（変更になる場合もあります）

2月：20日（木）、27日（木） 3月 6日（木）、13日（木）



■「難しい問題が出たら、笑え！」

最近読んだとあるネット記事の中で、受験で難問が出たり緊張したりした時はどうしたらいいか、という質問に対しての答えとしてこの言葉があげられていました。一説では笑うことは、脳の前頭葉の血流を高め、パニックや過度の緊張をほぐす効果もあると言われています。口角をあげて笑顔を作りまず顔の緊張をほぐすことで、心の緊張もほぐれ冷静に対処できるようになるということです。想定外のことが苦手で、焦ってしまいやすいと自覚がある方は、是非お試しください。試験中ニヤツとしてもマスクをしていれば周りにも気づかれません！（もちろん大きな声をあげて笑ってはいけません！）。

■「流川は笑った」

これは、映画化もされました漫画『スラムダンク』その中の名シーンの一つ、相手エースに絶望的なまでに力の差を見せつけられた流川がうっすら笑う（そしてその後一段上のプレイヤーへと覚醒する）という印象的な場面です。流川君のように挑戦を生きがいとする人間ではなかったとしても、私達も高い壁や難問に直面した時にこそ「笑う」ことは大事なことだと思います。高い壁を前にしてただただ、項垂れて下を向いてしまっているだけでは、局面打開や成長へのチャンスを掴むことが難しくなりますから（「諦めたらそこで…」ですね）。



■セルフトーク（心の中のひとり言）で壁を越えよう

高い壁や難問に出くわすのは試合や試験だけに限りません。日々の生活や人間関係の中で感じることや出会ってしまうことも多々あるかと思います。そんな時に、「絶対無理だ」「もう終わった」等のネガティブなセルフトークがついてきそうになりますが、そればかりではパフォーマンスの悪化につながってしまいます。まずは笑顔を作り、自分を落ち着かせるセルフトークを入れてみましょう。例えば、『スラムダンク』が好きな方なら「〇〇（←あなたの名前を入れて）は笑った」「ありがてえ、贗物じゃねえ」等々。不思議と気持ちに余裕と落ち着きが生まれ、視野が広がり課題の対処への道筋もよく見えてくるはず。