

相談室だより

2020.5.8 No.4 松戸南高校 教育相談室

以前の相談室だよりで、「不安」への対処として、今できることに目を向ける（不安について考える時間を相対的に減らす）という方法を紹介しました。試してみましたか？

ひと通りやった人は、そろそろ次の方法も知りたいところでしょうか。

今回、紹介する方法は、「ひとりツッコミ」です。

イチロー選手が、2009年WBC（ワールドベースボールクラシック）で、決勝打を打ったとき、「自分で実況しながら打席に入った」という話は有名です。誰でも、プレッシャーや、不安、緊張でいっぱいになるときがあります。そんなとき、「手にいっぱい汗をかいています」「心臓がバクバクしています」と、自分の状態を「実況中継」します。自分にツッコミを入れる感じです。それによって、自分を第三者的に見ることができ、不安や緊張から距離がとれます。

＜参考：荒井弘和「選手の心 強くなくても」2020.4.28 朝日新聞朝刊 11面＞

不安や緊張は、人間であれば、あって当たり前です。それらを、なくそうとするのではなく、その状態を冷静にとらえる。「うわああ、困った！」と感じたら、「・・・と、心の中で叫んだ」とツッコミを入れる。一度、試してみてください。

カウンセリング予約

休校期間中は、電話によるカウンセリングを行います。
希望する人は、まず電話で日時を予約してください。
※あなたの電話番号を伝えてください。

047-391-2849 松戸南高等学校 相談部

予約の日時にカウンセラーから電話をかけます