

生徒の皆さんへ  
保護者の皆様へ

そうだんしつ  
相談室だより



たかはしちゅうがつこうそうだんしつ  
高橋中学校相談室  
れいわ ねん がつ  
令和6年1月

進路と向き合うみんなを応援しています

3年生のみなさんは自分の進路に向けて自分と向き合っている人も多いと思います。緊張したり不安になったりすることもあるかもしれません。

みなさんはリラックスしているとき体は軽いと感じますか？重いと感じますか？落ち着いていると、例えば「イスに体がどっしりと座っている感じがします」。重力を感じることができると落ち着いている、とも言えるかもしれません。

緊張すると心臓がドキドキしますよね。そのドキドキを感じるとますます緊張するから感じないようにしたいと思うかもしれません。しかし、逆のことを少しがんばってしてみてください。ドキ

ドキにだけ集中してみてください。何分か集中していると少しドキドキがゆるんでくる瞬間があります。「あ！少しましになってきたぞ！」としっかり感じましょう。人の心や体は自分で助けようとする力がある、とのことです（注：ただし緊張や不安の強い人は自分で何とかしようがんばりすぎず、周りの人々に話して受けとめてもらおうね）

自分がリラックスして集中できる場所にいることを想像してみてください。だいじょうぶ！  
自分に合わせたリラックス法が知りたい人は相談に来てね。

ゲームやネット、「おしまいにする」こと難しくないですか？

中学生でも大人でもゲームやネットを「おしまいにする」ことが難しい人、いるかもしれません。私もその一人です。

「おしまいにする」ことは心にとっては「一仕事」で、気持ちが乱れるのが自然です。保護者の方は、お子さんが小さいころ、遊びを終えようとすると「やだー！」と泣いて怒った様子など覚えておられませんか？「おしまいにする」ことはエネルギーがいることです。「おしまいを上手にする」ワザ、自分に合ったものを探しましょう！

以下、ワザをいくつか並べます。矛盾したワザがあるのは、自分に合ったものを見つけられればよいかどうです。



- ・おしまいの予定を立てる。予定通りに終わったらちょっとしたご褒美を。  
(おやつなど気分転換できるもの。「次回ゲームやネット使用時3分延長の権利」を与えるなど。)
- ・おしまいにするときにゲームやネットをいつ使うか、予定を考える  
(使えない不安やイライラのまま過ごすことを避ける。「また使えるから今はやめよう」と思う)
- ・周囲の人に声掛けをしてもらう。「やめるって約束した時間だよー」

ワザは裏にもあります⇒

・「おしまいにする」ことで気持ちが乱れるようなら、すぐに勉強はせず、別の好きな活動をして切り替える。

(歌う、ダンス、散歩、簡単なお絵描きなど)

・上手に「おしまいにする」ことができるのであれば、勉強の前にゲームをしてもよい。ゲームを勉強の後にして夜に制限なく「おしまいにする」ことができないより、おしまいが上手になる方が人生に必要なコントロール力が身に着く。

…以上はゲームが好きな医師、吉川徹先生のご提案（2022）です。私はゲームをやめるときにおやつを食べることにします。ネットはこれから的生活になくなることはないでしょう。皆さんの中には勉強に活用している人もいると思います。わたしたちの今や未来を豊かにできるゲームやネット、振り回されるのではなく、上手に活用していこうね。【文責：刀祢】

相談室：刀祢　眞紀子スクールカウンセラー（月・金勤務）  
細川　晃子スクールソーシャルワーカー

## イラストコーナー

ゲームをおしまいにするきっかけにしたり、勉強の息抜きにしたりと活用してね。

ポストに入れて見せてくれると  
うれしいです。



……きりとりせん……

相談希望カード

書いたら第2相談室前（保健室隣）のポストへ入れてください

年 組	氏名
相談する内容を書ける人は書きましょう	
相談したい人に○をつけてください	<input type="checkbox"/> スクールカウンセラー <input type="checkbox"/> スクールソーシャルワーカー <input type="checkbox"/> その他の先生 ( ) 先生