

スクールカウンセラー便り No.3



＜注意訓練法—困難な状況をエンジョイできますか？＞

今年は記録的な猛暑となりましたが、思い描いたような活動や生活ができたでしょうか。

最近、スポーツの試合等で「エンジョイする」という言葉がよく使われています。自分の人生がかかっていたり、チームのメンバーに迷惑をかけてしまうかもしれなかったりする場面で、本当にエンジョイできますか？スポーツに限らず、対人関係や発表場面等でも困難な状況に立たされることがあると思います。そんな時、ポジティブ思考に変換すると良いとか、緊張状態そのものを楽しめば良いとか色々言われていますが、それでも身体の緊張が解けない時があります。そんな時にお勧めなのが、注意の転換を利用した「注意訓練法」です。人間は、騒々しい場面でも、聞こうとする人の声を選択して聞くことができます（カクテルパーティー効果）。その能力を利用した訓練法です。注意を向ける物（音、景色、意識）を自由に変換できるように日ごろから訓練しておくことで、困難な場面でも短時間で意識をそらし、緊張し過ぎることなくその場を楽しむようになるのです（高校野球で優勝した慶応高校の選手も緊張をそらすために空を見上げていましたね）。

「注意訓練法」の方法を簡単に説明します。

①選ぶ（選択的注意）→ ②切り替える（注意の転換）→ ③分散させる（注意の均等な分散）

例1：小鳥の音を選択して聞く→工事の音に注意を転換する→すべての音を均等に分散して聞く

例2：人の目が気になることに気づく→人の鼻の形に注意を転換する→人の顔全体を受け入れる

*注意の変換とともに、感情に左右されなくなる効果もありますので、是非試してみてください。

★プチ心理学★ 「あがり」と「社会不安障害（社交不安障害）」



人前で緊張や不安が強くなり、声が出なくなったり顔が赤くなったりすることを「あがり」と言い、多くの方が経験する自然なことです。こうした緊張や不安があるから、準備をしたり努力ができたります。また、それだけその状況や相手を大事に思っているということでもあります。ただし、社交場面に著しい恐怖や不安を感じ、それを避けるために学業や社会生活に支障をきたしたり、引きこもりがちになったりした場合は、「社会不安障害（社交不安障害）」と診断し、治療対象になります。

このような対人交流場面での不安や恐怖は、自我意識の強い思春期に顕著になりますが、できる限り回避することなく、経験を重ねていくことが「あがり」克服のコツです。

＜相談室の利用の仕方＞



*生徒の相談時間帯は、昼休みと放課後です。それ以外の時間帯を希望する場合は、担任の先生に相談して下さい（内容は伝えなくてもかまいません）。

*予約が優先になります。保健室前の予約表を見て、予約が入っていない時間帯であれば、ノックをして入室して構いません。

*予約の仕方は、2通りあります。

①担任の先生か保健室の先生（加藤先生）へ申し込む。

②予約表の空いている時間枠に、イニシャルや記号などを書き込む。



*登校できない場合は、電話相談も可能です。

*保護者の方も相談ができます。カウンセラー在室時は、匿名でも構いませんので、相談室に電話をつないでもらって下さい。もしくは、担任や保健室の先生に予約をお願いして下さい。

＜9、10、11月の開室予定＞変更の場合もありますので、保健室前の予約表を確認して下さい。

9月： 1日（金） 8日（金） 15日（金） 22日（金） 29日（金）

10月： 6日（金） 13日（金） 20日（金） 27日（金）

11月： 10日（金） 17日（金）

↑
追加しました。



★スクールカウンセラーには守秘義務がありますので、安心していらして下さい。