



スクールカウンセラーだより

印旛明誠高等学校 令和6年度第2号
スクールカウンセラー 浅野貴子



夏休みが終わり学校生活が再開しましたが、みなさんいかがお過ごしですか。休み明け、問題なく切り替えられた人もいれば、なんとなくだるかったり、気持ちがついていかないという人もいるかもしれません。長い休みの後、日常生活に戻るのに時間がかかることは珍しいことではありません。疲れているときは休息をしっかりとってリラックスしてくださいね。

とはいえ、勉強や行事は次々にやってきます。「やる気のスイッチをONにしたいな」と思ったときには「アクティベーション（活性化、覚醒化）」が有効な方法の一つです。

〈アクティベーションとは〉

気持ちを上げる行動のことで、その人それぞれの方法で無意識でも行っています。

～例～

- ① 体や顔をパチパチたたく（心身を目覚めさせアドレナリンの分泌を促す）
- ② 笑顔になって自撮りする（敢えて笑うと楽しくなることも心理学の研究で明らかになっている）
- ③ ポジティブな言葉を言葉に出す（思い出すだけでなく声に出すことでポジティブ気分が高まる）
- ④ 音楽を上手に使う（スポーツの試合前には最初スローで徐々に盛り上がる曲が効果的）

スポーツの世界ではアクティベーションが多用されています。試合前に円陣を組んだり、ハイタッチして声を出したりするのはアクティベーションです。こうした行動によって、試合開始と同時にパフォーマンスに集中できるようにしています。そして、集中が早ければ早いほど、いわゆる「ゾーン」に入りやすくなります。みなさんも自分に合った「やる気のスイッチ」を探してみてくださいね。

（参考：『14歳からのストレスと心のケア』社会応援ネットワーク著）

保護者の皆様

夏休み明けお子様の様子はいかがでしょうか。印旛明誠高等学校では、スクールカウンセラーが保護者の方の相談もお受けしております。お子様のことでお困りのこと、ご心配なことがございましたらどうぞお気軽にいらしてください。ご予約は、カウンセラー勤務日に電話でお取りいただくか、もしくは担任や保健室の先生にお願いしてください。【印旛明誠高等学校 0476-47-7001】

〈9、10、11、12月の開室日〉

- 9月 5日（木）、12日（木）、19日（木）、26日（木）
10月 10日（木）、17日（木）、24日（木）、31日（木）
11月 14日（木）、21日（木）、28日（木）
12月 5日（木）、12日（木）、19日（木）

