



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3号
スクールカウンセラー 浅野貴子



冬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、心身の変化は感じていないでしょうか。3年生でこれから受験を控えている人は、不安や緊張感を日々感じているかもしれません。

受験など本番前に不安になることは、よりよい結果を得たいという気持ちがベースにあります。当日にベストパフォーマンスを発揮するためには、日々自分なりにストレスにうまく対処していくことが大切になります。

〈緊張や不安などのストレスに対して〉

～受験を例にすると～

- ① 問題に立ち向かう（勉強する）
- ② リラックスできることを取り入れる（お風呂に入る、散歩する、深呼吸する等自分に合ったこと）
- ③ イメージトレーニング（合格したイメージ、志望校で勉強しているイメージ）

① から③を繰り返し行って気持ちの準備をしていく

本番で実力を出すための一番の対処法は、その問題に立ち向かうことです。自分のできる限りのことを尽くすと気持ちが落ち着いてきます。疲れをためないようにリラックスしたり、先の良いイメージを膨らませながら受験に臨んでくださいね。

（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

冬休み明け、お子様の様子はいかがでしょう。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、もしくは担任や養護の先生にお願いしてください。【印旛明誠高等学校 0476-47-7001】

〈1、2、3月の開室日〉

1月 9日（木）、16日（木）、23日（木）、30日（木）
2月 6日（木）、13日（木）
3月 6日（木）、13日（木）

