



「ならCocoroライン」に登録しませんか？

心配なこと、困っていることなど、皆さんが抱えている悩みや疑問をLINEを使って相談することができます。右下にあるURLから友達登録をしておくと、相談したい時にすぐにつながることで便利です。



今年度の相談期間は下記の通りになります。

①基本相談日【令和6年5月1日（水）から始まります】

☆日曜日、月曜日、水曜日、金曜日

※祝日と令和6年12月29日（日）～令和7年1月3日（金）はお休み

②集中相談期間【毎日相談できる期間です】

☆令和6年5月5日（日）～令和6年5月8日（水）

☆令和6年8月30日（金）～令和6年9月2日（月）

☆令和7年1月5日（日）～令和7年1月8日（水）

①②両方とも相談時間は
18:30～22:00（受付終了21:30）です

また下記に掲載している心や身体についてのプチ情報をお届けする「ならCocoroレター」も届きます。皆さんの登録お待ちしております！

なら Cocoro レター

16 通目（2024 年 4 月）

教育研究所カウンセラー発行

新年度がスタートしましたが、皆さんは心おだやかに過ごせているでしょうか？中学や高校へ進学して全く違う環境に慣れることで精いっぱいの人、クラスが変わったり、コースが変わったりして気心の知れた友達と離れてしまった人など、わくわくした期待感だけではなく、“皆と仲良くやっていけるかな…”と緊張したり不安になったりしている人もいるのではないのでしょうか。

新学期は特に自己紹介をする場面が多かったり、初めてのことがたくさんあったりして緊張すること多いと思います。今回はそんな緊張についてのプチ情報をお届けします。

緊張とうまく付き合おう

皆さんは“緊張”という言葉を知るとどんなイメージですか？「できればしたくない」、「うまく話せなくなる」、「とにかくプレッシャー」など、きっと良いイメージをもっている人は少ないと思います。

まずは“緊張”のイメージを変えましょう☆緊張は厄介者ではなく、うまく付き合うことができれば、自分の力を倍増させるパワーをもっているんです！

有名なスポーツ選手や芸能人など、“ここぞ！”で力を発揮して成功している人の多くは、実は“緊張”とうまく付き合う方法を身につけています。



ネガティブなことを想像するのは止めましょう！



「失敗するかも…」 「笑われるかも…」ではなく、「大丈夫！」「できる！」とポジティブな想像に変えよう☆

緊張をほぐす王道は深呼吸！！



吸うことよりも、吐くことに意識を向けましょう。できるだけ長く口で息を吐き出すとうまく力が抜けるよ☆

緊張があまりにも強くて、辛いと感じる時にはスクールカウンセラーに相談してみてください。