



「こそぞ！」という時の集中力～パフォーマンス向上のために～

サレジオのみなさん、こんにちは。夏休みはあっという間に過ぎ去ってしまいましたが、みなさんはどのように過ごしましたか？結局ダラダラと時間ばかり経ってしまった・・・という人も多いのでは？？？体は重だるく、気持ちのエンジンがいつも以上にかからないように思えるかもしれません。そういう時は、ふっと一呼吸ついてから、ゆっくり動いてみてくださいね。

さて、東京オリンピック開幕まで、1年を切りましたね。選手たちの一瞬の表情や身体表現など、目が離せないことばかりで、今からワクワクしています！普段は、職業柄、淡々としていることが多いのですが、スポーツ観戦をすると、熱い思いが自然とこみ上げてきます。ところで、国から選ばれし選手たちは、どのようにメンタルを鍛えているか、とても気になりますね？！先日の新聞記事によると、女子サッカーで世界一の快挙を成し遂げた、なでしこジャパンには、専属のメンタルトレーナーがいるとのこと。大一番の勝負の時に、最大のパフォーマンスを引き出すため、筋トレや栄養管理のみならず、メンタルの“コンディショニング（つまりは自己調整）”を実践しているのですね。

本番で緊張が高まり、身体がガチガチに固まり、いつもは絶対にしないような失敗をその時に限ってしてしまったというのは、よくあることですね。それもそのはず、脳が戦闘態勢に入ると、自然と力が入り、いつもと異なる動きをするものです。そういう時こそ、少し目を閉じる、大きく深呼吸するなど、自分自身に意識を向け、リラックス状態に持っていくことで、普段通りの、もしくはそれ以上の能力が発揮できると言われています。

…何を隠そう、もともと私はあがりっぽく、複数の人とのコミュニケーションが苦手で、人前に立つと頭が真っ白になってしまうことがよくありました。最近、トレーニングと実践を重ねて、いつ頃からか、こそぞという時の集中力（少しのハタリと）が発揮できるようになり、今や“本番になると人が変わるね”などと言われるようになりました。

最近、企業などでも、ヨガやマインドフルネス（瞑想の手法を用いた心理療法）が大流行しているのも、一生懸命に頑張る、倒れるまでやりきるという姿勢だけではうまくいかず、無理に無理を重ねるとさまざまな心身の不調が表れてくることがわかってきたからなのでしょう。ぜひ一度、一緒に練習してみませんか？自分自身に真摯に向き合うことで、コンプレックスを克服し、自信が持てるようになるかもしれませんよ？！

保護者のみなさまへ

今学期もどうぞよろしくお願いいたします。「2学期こそは」と、さらに頑張ってもらいたい親の期待感が強く出てしまい、それがお子さんにとってプレッシャーになることもあります。そういう時こそ、子どもの成長を信じて、少しくらい失敗してもいいかというくらいの余裕を持ちたいものですね。ストレス心理学では、強い圧力がかかると、その反応として“闘争”または“逃走”（あるいは文字通りフリーズ“固まる”か）といった反応が見られると言われています。子どもに対して戦う、攻める姿勢がうまくいかなかった時に、褒める、労うなどの違うアプローチを試みてみてはどうでしょうか？

カウンセリング室では、心理学や自己啓発書のみならず、『思春期の男子の育て方』（すばる舎、2015）などの育児教育関連の書籍を集めています。ぜひ情報収集やトークをしにいらしてくださいね！

☆開室日・開室時間

※ 以下の時間、カウンセラーが学校にいます。

9月						
月	火	水	木	金	土	日
						1
2 12:00-18:00	3	4 12:00-18:00	5 11:00-17:00	6	7	8
9 11:00-17:00	10	11 12:00-18:00	12	13 10:00-16:00	14	15
16 祝日	17	18 12:00-18:00	19 私用のため閉室	20	21	22
23 祝日	24 振替休日	25 振替休日	26 11:00-17:00	27	28 12:00-18:00	29
30 11:00-17:00						

10月						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2 12:00-18:00	3 11:00-17:00	4	5	6
7 12:00-18:00	8	9 12:00-18:00	10 11:00-17:00	11	12	13
14 祝日	15	16 12:00-18:00	17 11:00-17:00	18	19	20
21 12:00-18:00	22	23	24 11:00-17:00	25	26 10:00-15:00	27
28 11:00-17:00	29	30 12:00-18:00	31 11:00-17:00			

★カウンセラーのつぶやき★

第一印象は、「おとなしそう」、「リズムが独特」とか何とか言われることが多い（あながち間違いではない）のですが…実は根っからのお祭り人間です。大なり小なりイベントを企画することや、ダンスや演劇、ミュージカルなど観るのも演じるのも大好きです。

最近は、多様な文化ルーツをもつ若者向けのアートワークショップを定期的に企画・実施しています。異なる文化、国籍、年齢の方々と意見交換や交流をすることで、頭が柔らかくなり、元気をもらうことが多いです。人はいろんな“顔”を持っており、その場によって“顔”を使い分けているような気がします。



☆予約方法

① 保健室に申し込む

生徒は直接、最賀先生・奥脇先生へ

保護者の方は保健室の直通電話（045-591-9375）へ

② 直接カウンセラーに申し込む

メール：y-tsuda@salesio-gakuin.ed.jp（津田 友理香宛）

カウンセリング室の直通電話： 045-591-2995

※ 相談者の秘密は守られます。メールと直通電話は、勤務日しかつながりませんので、ご了解ください。