

令和8年6月25日



相談室からのお手紙（6月号）

愛媛県立松山中央高等学校

全校集会では緊張との付き合い方のお話をしました。いきなり「壇上で校歌を」と言ったので、驚いたでしょうね。「自分が当てられたらどうしよう」というストレス、緊張から心拍数が上がったり筋肉が固まったり手に汗を感じたりと体に反応が出たのでしょうか。実は、これはハーバード大学で行われた研究の内容をヒントにしたものでした。このストレスは「当てられたくない、やりたくない、上手くやらなければ」など「不安」からくるものです。この「不安」に対し、研究者は学生さんに「ある一言」をつぶやくよう指示したのだとか。すると、彼らのパフォーマンスが確実に上がったのだそうです。

それは「落ち着いて」「リラックスしよう」というものではなく、たった一言「私はワクワクしている」と声に出して言うことでした。この一言で明確に心と体に変化が起こったのです。これを心理学では「不安の再評価」といいます。「不安」と「ワクワク」は、実はどちらも身体感覚では同じ反応をしていて、その反応に私たちは「怖い！不安！」と意味づけている。けれども「ワクワクしている」と口にしてみると、脳の中の解釈だけが変わって、「上手くいかなかったらどうしよう」から「これから良いことがきっと起こる！」へ。私たちの心は軽くなって「ではどうする」と具体的に前へ進み出すのです。

いつも行う「幸せ探し」のワークでも、受け取り方を変えるとアンラッキーがラッキーに変わることをお話していますね。そして皆さんご存知だと思いますが、『ドラゴンボール』の悟空は「オラ、ワクワクしてきたぞ」とよく言います。とてつもないアンラッキー、命を懸けるような真剣な戦いが、彼には楽しい、嬉しい、チャンス、チャレンジとなり、いい意味での緊張感にパフォーマンスが上がって良い結果を出していることが心理学的にも説明できます。

次に何か困ったとき、「何だか自分、ワクワクしてきてる」と試しにつぶやいてみてください。良かったらその結果を教えてくださいと嬉しいです。

スクールカウンセラー 岡本 綾

★スクールカウンセラー来校予定日（13：00～17：00）

6月23日（火）・25日（木）

7月 2日（木）・ 7日（火）・ 9日（木）

★スクールカウンセラー来校予定日（１２：００～１６：００）

７月１４日（火）・１６日（木）午前中４０分授業、保護者懇談会

★メールアドレス kawamin_chuosoudansitu@school.esnet.ed.jp



「自分を見つめる」

１学期も気づけば後半戦です。

いよいよ１学期末考査が近づいてきましたね。「頑張らなければ！」と感じている人もいれば、「思うように進まない」と焦りや不安を感じている人もいるかもしれません。テスト前は、誰にとっても気持ちが揺れやすい時期です。そんなときに皆さんに大切にしてほしいのが、「自分なりの目標を持つこと」です。周りの人と自分を比べるばかりだと、どうしても落ち込みがちになります。そこで、過去の自分と比べることを大事にしたいと思います。

「前の自分より、〇〇点上げる」、「苦手な単元をマスターする」、「自分の立てた計画通りに勉強を続ける」など、小さな目標で大丈夫です。自分に合った目標を持つことで、落ち着いて取り組むことができます。

発明家のトーマス・エジソンは、

——私は失敗したことがない。

ただ、うまくいかない方法を一万通り見つけただけだ。——

という素敵な言葉を残しています。

思うようにいかないときも、それは次につながる大切な経験です。結果だけでなく、それまでの取り組みや努力も、自分自身の成長のために大切にしてください。

また、最大限の力を発揮するためには、心と体を整えることも大切です。安定した生活リズムで眠ることや、適度に休憩することも、勉強の一部と考えましょう。

不安や緊張が大きくなったときは、ひとりで抱え込まずに誰かに話してください。みなさんが自分らしく試験に向き合えるよう、応援しています。