

# カウンセリング通信 No.3

2026 年 1 月 15 日 谷川中学校スクールカウンセラー

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い致します。3 学期が始まりました。毎日寒い日が続きますね。寒いとどうしても体が縮こまり、気持ちの面でも余裕がもてなくなり緊張してしまいがちです。そこで、今回の心理学ミニ講座は「緊張するときの対処法」についてご紹介します。

## 【心理学ミニ講座】 以下のような緊張状態になってしまい、困ったことはありませんか？

**ドキドキする：**授業中に発言するとき、あまり親しくない人と話すとき、部活動の大会、習い事の発表会など、日常生活ではさまざまな場面で「ドキドキ」することがあります。「ドキドキ」を感じているときの心の中は、不安

や緊張でいっぱい状態です。不安からくる「ドキドキ」は「ワクワク」に変えることができます。



**対処法：**気持ちをプラス思考に変換してみます。例えば、  
・失敗したらどうしよう→ここで成功すれば自信がつく  
・どうせダメだろう→どうせならやれるだけやってみよう  
というように、日常的にプラス思考に変換することを習慣化して、「ドキドキ」を「ワクワク」に変換しましょう。

また、胸を張って姿勢をよくすると、気持ちも前向きになります。緊張しているときほどよい姿勢を意識しましょう。

**リラックスできない：**勉強や部活などで毎日忙しい日々を過ごしていると、リラックスしたいと思っているのに、リラックスできない状態になってしまいます。このような状態が長く続くと「自律神経」のバランスが崩れてしまうことがあります。自律神経は本人の意志とは関係なく、呼吸

血液循環、体温調節、消化、排泄など生きるための機能を無意識のうちに調節する働きをしています。バランスが崩れると、心身にさまざまな影響が出てきます。



**対処法：**好きな飲み物をゆっくり飲む、好きな香りをかぐ、足湯などで足を温めるなど普段からリラックスする時間を取るよう意識してみましょう。

**まとめ：**今回ご紹介した対処法の中で、わからないことや詳しく知りたい人は、カウンセリングルームで一緒に練習することができます。他にも困っていることがあれば相談することができますよ。来てくださいね。



参考・引用図書：『イラスト版 13 歳からのメンタルケア』心と

体がらくになる 46 のセルフマネジメント 安川禎亮・柴田題寛・木須千明

**気持ちが落ち着かない：**「あの子の態度が気になる」「もうすぐテストだ」「宿題の提出期限は、まだだったかな」など、なんだかソワソワして気持ちが落ち着かないことがあります。



**対処法：**まずは、しっかりと休養を取りましょう。疲れた心と体で先のことを考えると、何も起きていないのに不安を先取りしてしまい、ネガティブな思考に流れがちになります。気持ちが落ち着かないときは、先のことや過去のことにとらわれず、「今このとき」に目を向けてみましょう。ゆっくりとした腹式呼吸が効果的です。

**体がこわばって手足が震える：**慣れないことや苦手なことに、本気で頑張ってチャレンジしようとしているときに体に震えが生じることがあります。手足が震えるほど不安を感じているにもかかわらず、頑張ろうとしている自分自信をほめてあげましょう。



**対処法：**今のあなたはとても緊張していて、体がこわばっている状態です。呼吸法などのリラクゼーションを行って、まずはリラックスしましょう。また、見通しが持てないと不安になります。具体的に計画を立てて、見通しを持てるようにしましょう。

**人が多いところが苦手：**今のあなたは心の状態が不安定で、周りの人や景色、雑音なども大きな刺激となって苦しくなっています。心の状態は、安心できる場所でしっかり休めばよくなります。また、もともと人が多いところが苦手な人もいます。大勢の人と関わらない仕事などもあるので、自分らしく過ごせる未来を探しましょう。



**対処法：**無理に人が多いところに行かないで、自然と触れ合って心を癒しましょう。室内でも、ポスターや動画を観たり、観葉植物を育てることで癒されますよ。

**〈ご案内〉**スクールカウンセラーの勤務日は毎週木曜日（学校の行事等の都合で勤務していない日もありますので、ご利用の際はご確認下さい）。**勤務時間は 10：00～16：45** **相談室は 2 階 Dee Room** 相談しようと思った人は以下の方法があります。  
・カウンセラーに直接予約を取ることや担任の先生に取って頂くことができます。

・一人だと不安に思う人は、友だちや保護者の方、先生と一緒にカウンセリングを受けることができます。

・カウンセリングルームが OPEN になっているときは、予約が入っていなければその場で相談することができます。



**※保護者の方もお困りのことなどございましたら、どうぞお気軽にスクールカウンセラーをご活用ください。**