



心の教室だより×キャリアナビゲーター通信

大切な場面で力を発揮するために

今回は、スクールカウンセラーの鈴木と、キャリアナビゲーターの渡邊より、これから入学試験や就職試験などを控える3年生の皆さんを応援したい!という気持ちで共同でおたよりを発行することにしました。それぞれの専門の立場から、皆さんが大切な場面で力を発揮するために知ってほしいことをまとめました。すでに試験が終わっている人も、これからの人も、今後きっと役立つと思うのでぜひ読んでみてください。

スクールカウンセラー 鈴木より

ストレス対処について

(1)「問題に立ち向かう対処」

まずは、「試験に向けて、何度も何度も繰り返し復習すること」などが挙げられます。でも、一生懸命勉強したのに、本番になって頭が真っ白になって実力を出せなかったら、それは悔しいですね。そこで・・・。

(2)「気持ちについての対処」

例えば、「気持ちを落ち着かせるためにリラックスする」、「ストレスから離れて、気分転換をはかる」などです。リラックスできる方法として、「深呼吸」や「肩のリラックス法」などがあります。

<肩のリラックス法(2~3回程度、自分のペースで)>

- ①「イスに座った状態で、肩をまっすぐ上にあげる」。
- ②「ちょっときついなと思うところまであげたら、ゆっくり5を数える」
- ③「その後、ゆっくり10数えながら、肩を下げていく」
- ④「肩をおろしたら、しばらくそのまま、力がゆるんだ状態を味わう。」



★一言メッセージ★ 「緊張する人がほとんどだと思います。自分を信じて頑張りましょう！」

キャリアナビゲーター 渡邊より

自信をもって臨めるように

入学試験や就職試験を目前に控える中で、多くの人が緊張や不安を感じているのではと思います。そんなとき、「取り組んでいることのその先、将来にどうなりたいか?」と、ポジティブな未来を想像することができる、やる気やモチベーションのアップにつながります。

学習の合間に、リフレッシュも兼ねて、ぜひ少し先のこと、考えてみませんか?

卒業後の私/僕は・・・



私/僕は、いま、_____をしています。

※例：〇〇高校/専修学校に通学をしています、〇〇の仕事をしています。

(学校生活や仕事をする中で・・・)

_____に励んでいます。

とても_____な気持ちです!

(学校生活や仕事以外で・・・)

_____をしています。

とても_____な気持ちです!

★一言メッセージ★ 「頑張った分、きっと結果や将来の自分につながります! 応援してます!」