



# 泉が岡



令和2年11月10日  
宮城県塩釜高等学校

## 11月

- 5日(木) 西キャンパス
- 10日(火) 東キャンパス
- 12日(木) 西キャンパス
- 17日(火) 東キャンパス
- 26日(木) 西キャンパス

## 12月

- 1日(火) 東キャンパス
- 3日(木) 西キャンパス
- 8日(火) 東キャンパス
- 10日(木) 西キャンパス
- 15日(火) 東キャンパス
- 17日(木) 西キャンパス

### 申し込み先

担任、またはカウンセリング担当の先生



みなさん、こんにちは。東キャンパススクールカウンセラーです。

11月を迎え、朝夕の寒さを感じるようになりました。今年は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が心配されています。これまでどおり、人混みを避け、マスクの着用、手洗いの徹底を続けてください。特に、3年生のみなさんは、希望の進路を目指し忙しい日々を送っていることと思います。体調管理には十分ご注意ください。

さて、今回のカウンセリング便りでは、夢や目標を達成するために使える心理学「宣言効果」と「腹式呼吸」について紹介します。

宣言効果とは、「目標」を周りに宣言すると達成率が上がるという心理現象です。人は、周りに決意表明をする(いわゆる自分にプレッシャーを与える)ことで引くに引けない状況を作ることになり、失敗したくないので目標に向かって行動するようになります。すると、周りから色々な情報や協力を得られるようになり、結果として目標達成につながることも多いと言われています。自分にうまくプレッシャーをかけられる人は「〇〇大学に絶対合格する!」「〇△会社から絶対内定をもらう!」と宣言してみるのも良いかと思います。

腹式呼吸は、これまでも何度か紹介してきましたが、普段から腹式呼吸法を練習しておけば、試験や採用面接時に十分実力を発揮できると思います。では、腹式呼吸の手順を紹介しますのでお試しください。

- ①まずは、仰向けに寝転んで下さい。慣れれば、座ったままでも可能です。
- ②ゆっくり口から息を吐いて下さい。体の中の空気を全て外に出すつもりで、時間をかけてゆっくりと吐いて下さい。大体1から10までの数字を頭の中でカウントしてください。
- ③鼻から深く息を吸って下さい。舌を上あごにつけるように意識して下さい。吸っているときは、1.2.3.4 までの数字を頭の中でカウントします。この時、お腹が少しでも膨らむように意識してください。
- ④口から息を吐いて下さい。吐いているときは、5.6.7.8.9.10 までの数字を頭の中でカウントしてください。吸った時よりも長く、ゆっくりと息を吐いて下さい。
- ⑤この動作(呼吸)を3~4回繰り返して下さい。また、息を吐く時間が吸う時間の2~3倍くらいになったらもう大丈夫。どんな場面でも、座っても出来るようになります。

### 保護者の皆様へ

カウンセリングは、生徒さんからの相談だけでなく、保護者の皆様からの相談もお受けしています。

#### ★時間・場所

東キャンパス 10:50~16:20 放送室(2階)

西キャンパス 10:50~16:20 保健室内カウンセリングルーム

※実施時間・場所は変更になる場合があります。

★お問い合わせ先 (東) TEL 022-362-0188 (西) TEL 022-362-1011

