



市川市立第四中学校 保健室

今年は梅雨明けが早かったものの、蒸し暑い日が続く、体調を崩している人が多いです。暑さや疲れ、寝不足などで保健室に来室する生徒が増えています。忙しいときこそ、心と体のお手入れを忘れずに。

3年生は、最後の総体が始まりました。悔いが残らないよう、全力でがんばってください。

緊張をコントロールして最高の結果を出す技術

みなさんは、大事な試合や試験などのとき、自分の緊張グセのせいで、実力が発揮で出来なかった、という経験はありませんか？私は大事な試験の日に30分しか眠れず試験に臨んだ経験があります。「メンタルトレーニング」という言葉を耳にしたことがある方もいると思います。自分のメンタルをコントロールできれば、緊張に負けず、物事に臨むことができるようになります。

今回は、緊張のタイプとその対処法を一部ご紹介します。

【緊張のタイプと対処法】

ブライド型：他人からよく思われたくて緊張してしまう。

○矢印法＝1対1で話をしているイメージを持てば緊張が軽減される

コンプレックス型：自信が持てず緊張してしまう。

○自己肯定感アップ法＝自分が頑張ったことや成長の証を見つける作業をする。

一日の終わりに、頑張ったことを3つ以上みつける。

トラウマ型：失敗を引きずり緊張してしまう。

○声かけ法＝あのときの自分をぬいぐるみや人形とみなして声をかける。

「残念な出来事が起きてしまったけれど、自分を責めることはないんだよ。」

準備不足型：準備が足りなくて緊張してしまう。

○できたはずの準備＝計画推進力アップ法「何とかなる」という甘い考えを矯正する。

○したくてもできなかった準備＝開き直り力を身につける。

右上に続きます♪



未経験型：はじめてのことに緊張してしまう。

○イメージリハーサル法＝すべてを具体的に細かくイメージする。イメージが湧きにくくても、できるだけ情報を集める。

☆自分の緊張の原因を知り、緊張をコントロールして目標達成や願望成就できるよう、心の筋トレをしてみてください。

（緊張をコントロールして最高の結果を出す技術 メンタルトレーナー 石津貴代）

FIREで熱中症の予防・対処をしよう

Fluid：適切な水分補給

Icing：身体を冷やす

Rest：安静

Emergency：救急搬送

（119番）



運動前に要チェック

①環境：気温や湿度が高くないか。

②時間：運動時間の長さや休憩時間の確保は適切か。

③体調：風邪をひいたり、寝不足ではないか。

☆暑さ指数が高い日の屋外の活動は、積極的にマスクを取りましょう。

船橋の暑さ指数

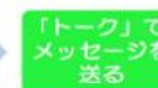


○そっと悩みを相談してね○ 中高生「SNS相談@ちば」

県内の中高生を対象に、LINEを使った相談窓口を開設しています。友だちや家族に相談できないこと、思い悩んでいることがあれば、どのようなことでも気軽に相談してください。専門のカウンセラーが、みなさんの悩みに応えます。

毎週火・木・日曜日 18時～22時

※8月25日（木）～9月6日（火）は毎日相談を受け付けています。



☆子どもと親のサポートセンター 0120-415-446（24時間）

☆24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310（24時間）

☆Eメール相談 saposoudan@chiba-c.ed.jp



電話やメールも利用してね！