

相談室だより No.5



＜注意訓練法—困難な状況をエンジョイできますか？＞

今年は記録的な猛暑となりましたが、思い描いたような活動や生活ができたでしょうか。

最近、スポーツの試合等で「エンジョイする」という言葉が多様されています。自分の人生がかかっていたり、チームのメンバーに迷惑をかけてしまうかもしれない場面で、本当にエンジョイできますか？スポーツに限らず、対人関係や発表場面等でも困難な状況に立たされることがあると思います。そんな時、ポジティブ思考に変換すると良いとか、緊張状態そのものを楽しめば良いとか色々言われていますが、それでも身体の緊張が解けない時があります。そんな時におすすめのものが、注意の転換を利用した「注意訓練法」です。人間は、騒々しい場面でも、聞こうとする人の声を選択して聞くことができます（カクテルパーティー効果）。その能力を利用した訓練法です。注意を向ける物（音、景色、意識）を自由に変換できるように日ごろから訓練しておくことで、困難な場面でも短時間に意識をそらし、緊張し過ぎることなくその場を楽しむようになるのです（高校野球で優勝した慶応高校の選手も緊張をそらすために空を見上げていましたね）。「注意訓練法」の方法を簡単に説明します。

①選ぶ（選択的注意）→ ②切り替える（注意の転換）→ ③分散させる（注意の均等な分散）

例1：小鳥の音を選択して聞く→工事の音に注意を転換する→すべての音を均等に分散させて聞く

例2：人の目が気になることに気づく→人の鼻の形に注意を転換する→人の顔全体を受け入れる
注意の変換とともに、感情に左右されなくなる効果もありますので、是非試してみてください。

＜勤務予定＞

9月 September					開室時間・・12時～18時
月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	
				1	×
4	5	6	7	8	
SC	SC	SSW	SC	SSW	
11	12	13	14	15	
SC・SSW	SC	SSW	SC	×	
18	19	20	21	22	
敬老の日	代休	SSW	SC	SSW	
25	26	27	28	29	
代休	SC	SSW	SC	SSW	



*変更の場合もありますので、相談室前の予約表を確認してください。

＜生徒の皆さんへ＞

*相談室は3階大会議室の向かいです。

*相談室前のボードが「どうぞお入りください」の時は、ノックをして自由に入ってください。「面談中」の時は、後でまた来るか、予約をしてください。

*予約は、相談室入口に置いてある予約表に名前（イニシャルや記号等でOK）を記入するだけです。もしくは、備え付けの予約票に記入して、ボックスへ入れて下さい。

*学校に来られない時は、電話相談も可能です。

*分からない時は、養護教諭の望月先生か、教育相談担当の竹尾先生に聞いてください。



＜保護者の皆さまへ＞

*保護者の皆さまの面談も受け付けておりますので、お気軽にご連絡下さい。

*担当者が在室している時は、電話で呼び出して頂ければ、名乗らなくても直接話ができます。

*担当者が不在の時は、養護教諭の望月先生か教育相談担当の竹尾先生も予約を受け付けますので、電話で呼び出して下さい。

*担任の先生を通じてもお申込みいただけますので、ご相談ください。☎ 04-7132-3460