



# スクールカウンセラー便り



第3号 2020/10

スクールカウンセラー 真崎 明子

長い夏の暑さが続いていると思ったら、すっかり秋の気配ですね。朝晩の寒暖差が激しく体調管理が難しい季節、皆様、体調など崩してはいませんか？

今回は、気温差でなんだか疲れ気味な人や、緊張場面でなかなか力を発揮できない人に、体調を整えたり、いつもの力が発揮できるためのコツについてご紹介します。

## ♪ 脳の準備体操と脳の体力？温存、「朝のルーティン」♪

SNS で話題の『モーニングルーティーン』を知っていますか？スポーツ選手や芸能人のモーニングルーティーンの動画を観た人もいるかもしれません。『モーニングルーティーン』いわゆる“朝のルーティン(習慣)”のことで、毎朝起きてから繰り返す行動のことをいいます。

ルーティンの良いところは、悩んで決めるといった機会を減らし、脳の負担を減らせることです。脳は優先順位や緊急性の高い決定事項など区別ができないため、すべての決定事項を同じ力を使って決定するそうです。そのため、起きてまず何をしよう？持ち物なんだっけ？朝ごはん何食べよう？服は何を着よう？・・・など起きてから色々と悩むと、登校する前に脳が疲れてしまいます。結果、授業に集中できないですね。

そこで、起きてから登校するまでの行動は毎日同じことをするようにルーティン化しておくことで、脳の負担を減らし、登校してからの活動に集中できるというわけです。

## ♪ 特別な出来事を、いつもの出来事に変えてしまおう!(^^)! ♪

『ルーティン』という言葉はスポーツの世界でよく聞かれます。野球選手がバッターボックスに入る前後に必ずする行動、サッカー選手がゴールを決めた後のパフォーマンス。ちょっと前になりますが有名なルーティンに、ラグビーの五郎丸選手がキック前にしていた五郎丸ポーズがあります。



サッカー選手の槇野智明選手は、試合前に左手をみながら「俺ならできる」などポジティブな言葉を唱えていたそうです。

アスリートたちのこれらの行動は、集中力を高めたり、緊張を和らげたりすることに役立っています。その結果、特別な場面でも平常心を持つことができ、いつもの

通りの力が発揮できるのです。

『ルーティン』とは、『決められた一連の動作』のことで、ただの習慣ではなく、目的を達成するための方法なのです。そして、どんな動作でも良いのです。意味のある動作でなくても良いのです(他人からみて、

「変なの～」の動作でもよいのです)。日常ではしない行動がよいです。重要なのは毎日毎日、長期間繰り返し行うことです。その結果、意識的に自分の状態をコントロールできるようになるのです。

ルーティンは、『集中力を高める』以外にも、『気分を素早くきりかえる』『やる気スイッチを入れる』などいろいろな目的でも利用できます。

歴史に残る偉人にもルーティンをうまく取り入れた方がたくさんいるようです。

アルベルト・アインシュタイン(物理学者)…仕事をする前には成功イメージを思い描いていたそうです。

ヘレン・ケラー…感情コントロールのため、イライラしたときに植物に触れたり、匂いを嗅いだそうです。

## ～ ルーティンの作り方のポイント ～

### ○ 最初は意識して、毎日きっちりと行う

どんな小さな成功体験でもよいので、思い出しながら動作をし、その動作をしないとなんだか落ち着かない、というくらいまで繰り返してください

### ○ ルーティンを行なったことによる結果を考え、ルーティンを行う理由をもつこと

たとえば、勉強する気分を高めるため、学習する順番を決めることで時間短縮できる、など自分なりの理由をつけてください。

試験を受ける時にできることを、毎日勉強をするときにするのも良いですね。例えば、筆箱から鉛筆を3本出し、決まった場所におき、次に消しゴムを出して決まった場所においてから始めるとか、机の前に座ったら肩を2回まわすとか。

## ♪ 翌日のための、「夜のルーティン」 ♪

勉強、試験、発表会、スポーツなどの緊張場面以外にもルーティンをうまく利用することができます。例えば眠るときです。寝つきが悪くなかなか眠れないという人はいませんか？心配事があるときや緊張しているときはなかなか眠れなくなるものです。そういう時もルーティンの効果が利用できます。常日頃から、布団に入るときや布団に入ってから行動を決めて繰り返し就寝儀式を行っていると、眠りやすくなりますよ。

ルーティンをうまく使って、色々な場面で、自分の能力を最大限に発揮してくださいね。

## ～ おしらせ ～

お昼休み (13:25 ~ 13:40)、カウンセリング室の自由来室時間にします。

カウンセリング室ってどうなっているの？ SCと相談ではないけど話してみたいなど何でも大丈夫です。皆さんとお話できる時間になると嬉しいです。

扉が閉まっているときは相談中です。来室できませんので、よろしくお願いします。

