



## 自分のペースで、一步步 ～合唱コンクール・進路に向かう心のコンディショニング～

中間考査、本当にお疲れ様でした！ 手ごたえがあった人も、思うようにいかず落ち込んでいる人も、まずは頑張った自分をしっかりねぎらってあげてくださいね。今月も自分をすり減らさないヒントをお届けします。

### 1. 勉強、進路の不安、プレッシャーと付き合うコツ

・周りの進捗や成績は「相手の敷地」

「どうしよう」と不安になるのは、あなたが自分の将来としっかり向き合おうとしているからです。しかし、周りの「〇時間勉強した」「〇〇くんは志望校が決まった」という情報は、前回の「相手の敷地（相手のこと）」です。比べる対象は常に「過去の自分」。昨日より1つ覚えたこと、今日進んだワークの1ページなど、自分自身の成長に目を向けましょう。

・「ゼロか百か」で決めなくて大丈夫

最初から完璧な100点の進路が見つかる人はごくわずかです。「絶対にこしかない!」と追い詰めるのではなく、「高校でやりたいことが一つある」「この雰囲気合いそう」という70点くらいの納得感を大切にしていきましょう。

### 2. 合唱コンクール:「熱量の違い」にモヤモヤしたら?

練習が進むと、人による「頑張りたい度合い（熱量）」の違いに悩みやすくモヤモヤすることが増えてきます。

・「100%の一致」を目指さなくていい

歌の得意・苦手、思いは人それぞれ。「全員が同じテンションになること」をゴールにすると苦しくなります。

・自分の「できること」に集中する

相手を変えるのは難しいですが、自分の姿勢は選べます。「自分のパートを丁寧に歌う」スタンスがクラスのバランスを保ちます。「同じ方向を向く」とは全員が同じ気持ちになることではなく、「それぞれの声（個性）を重ねること」です。

### 3. がんばった頭と心を休ませる 一日15分の「何もしない時間」をつくる

勉強や練習の合間に、ぼーっと外を眺める、好きな音楽を聴く、温かい飲み物を飲むなど、意識して脳を休める時間を確保しましょう。特におすすめはスマホを触らない時間を作ることです。スマホ利用は、家でもオフモードになることが難しいです。一日の中で、外部を遮断する時間を作り、自分や家族との時間を大切にすることで、心の調子が整いますよ。

「相談室便り 10月号」

# 10

## 自分のペースで、一步步 ～合唱コンクール・進路に向かう心のコンディショニング～

### 1. 勉強、進路の不安・プレッシャーと付き合うコツ



毎日のコツコツ  
勉強が力になる



夢や目標へ続く、  
自分だけの地図を描く



過去の自分と比べて  
成長を感じる

### 2. 合唱コンクール:「熱量の違い」にモヤモヤしたら?



熱量が違っても、  
一つの歌を作る仲間

「みんなで響かせよう」  
という共通の想い

声を合わせ、  
心も合わせる喜び

### 3. がんばった頭と心を休ませる 1日15分の「何もしない時間」をつくる



心も体も  
完全にリラックス



お気に入りの温かい  
お茶をゆっくり飲む



スマホから離れ、  
静かなひとときを

困ったときはいつでも相談室へ!