



ひまわり

～ Smile like Sunflowers ～

令和5年6月30日
氷見市立北部中学校
教育相談部

気を緩めず、ほどよい緊張感をもって



1学期もあと1か月を切りました。期末考査を終え、一息ついている生徒の皆さんもいるでしょう。各種大会に向けて部活動に集中している人もいるかもしれません。気が緩むと思いがけないけがをしたり、体調を崩したりするものです。**ほどよい緊張感**をもつことも忘れず、残りの1学期を乗り越えましょう。

今回は、自分の緊張度を上手にコントロールし、常に高いパフォーマンスを発揮するにはどうしたらよいかを紹介します。学校に慣れてきた1年生は、より集中力を高めるために、2年生は「14歳の挑戦」、3年生は7月の第1回実力テストに向けて、参考にしてみてください。

ヤーキーズ・ドットソンの法則

アメリカの心理学者のロバート・ヤーキーズとJ・D・ドットソンは「適度な緊張感^①は個人のパフォーマンスを高めるが、緊張度が強すぎる、もしくは弱い場合はパフォーマンスが低下する」という法則を発見しました。テストや試合等、大事な場面で緊張してしまい空回りしてしまう時や、反対に気が抜けてミスが続く時は、この**ヤーキーズ・ドットソンの法則**が働いているからといえます。

この法則は、緊張（ストレス）とパフォーマンス（作業効率）の関係性を表しており、**人は多少のストレスがあった方が集中力が増し、作業効率上がる**というものです。

【例①】図書館で学習 → 人目という適度なストレス → **効率が上がり学習が進む**

【例②】野球選手「ここで打てば勝てる！」 → 緊張という適度なストレス → **ホームランを打つ**

上の例は、**緊張度が本人にとって最適なレベルであればよい結果を生み出す**ことを示しています。**人によってどの程度の緊張が最適かは変わります**。パフォーマンスを向上させるためには、**自分にとって最適なレベルの緊張を維持する必要があります**。

自分にとってよいレベルの緊張感^①はどれくらいなのかを知るためには「**快ストレス**」すなわち「自分にとって身体に良い影響を及ぼすストレス」が何かを知ることが大切です。反対に、身体に悪影響を及ぼすストレスを「**不快ストレス**」といいます。快ストレスか不快ストレスかは、ストレスの種類ではなく、**ストレスを受ける個人の主観に基づいて判別**されます。受け手の置かれている状況や、ストレスが発生したタイミングなどによって、そのストレスが快ストレスか不快ストレスかは変わります。



快ストレス



ワクワク感・楽しさ・喜び



ポジティブな感情

不快ストレス



イライラ・怒り・不安や苦しみ



マイナスな感情



例えば、学級や生徒会で大きな仕事を任されたとします。その際に、「よしやってやるぞ！これを遂行できたら自分はさらに成長できるはずだ」と捉えたときは、**快ストレス**を感じている状態です。

一方で、「こんな大きな仕事は自分の能力に見合っていない」「失敗しないか不安」「心配で集中できない」と感じたときは、**不快ストレス**を与えられている状態です。

最高のパフォーマンスを発揮するためには、最適なストレスをかけると効果的ということです。繰り返しになりますが、最適なストレスは個人の主観によって違います。自分自身でストレス具合を調整し、常に高いパフォーマンスを発揮できるようにしましょう。

★7月のSC/SSWの勤務予定★

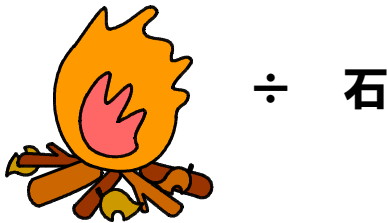
㊟ 変更になることがあります。

【SSW: 飯田先生】 3, 10, 24 日(月) 12:30 ~ 14:30
 5, 12, 19 日(水) 10:00 ~ 11:00
 【いじめ対策SW: 加納先生】 4, 11, 18 日(火) 13:30 ~ 16:30
 【SC: 安川先生】 7, 14 日(金) 10:00 ~ 14:00



頭の体操

【問1】次は何を表しているでしょう？



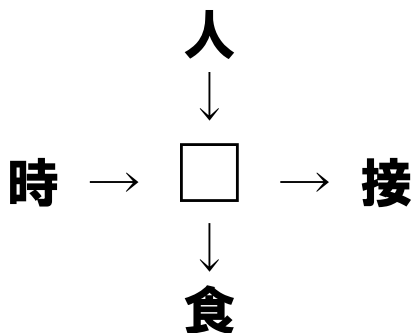
【ヒント】 ひっ算してみると？

【問2】□に入る数字は何でしょう？

west = 8
 meat = 18
 coral = 15
 country = 18
 afternoon = □

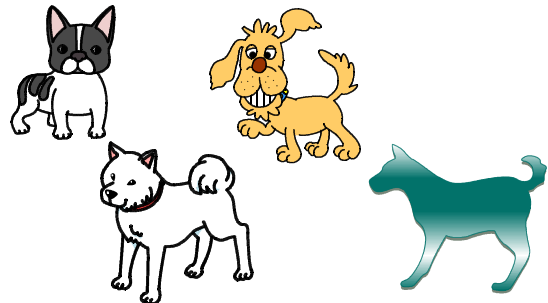
【ヒント】 単語をかけ算にすると？

【問3】□に漢字一字を入れて言葉を完成させましょう。



【ヒント】 →の方向に読みます。

【問4】黒い犬、白い犬、赤い犬、青い犬のうち、おとなしいのはどの色の犬でしょう。

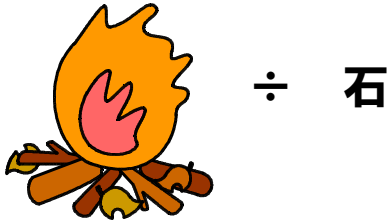


【ヒント】 漢字にしてみると？

解答は1階の公衆電話付近の掲示板に記載しておきます♪

頭の体操

【問1】次は何を表しているでしょう？



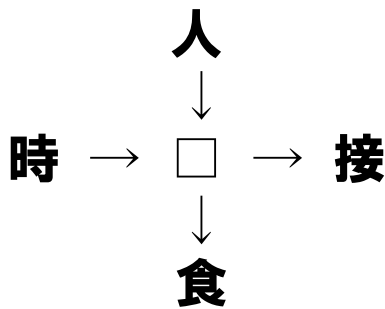
【ヒント】ひっ算してみると？

【問2】□に入る数字は何でしょう？

west = 8
meat = 18
coral = 15
country = 18
afternoon = □

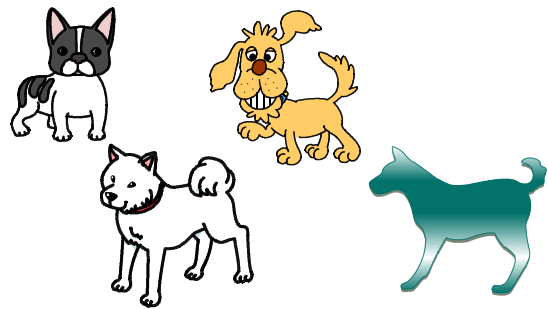
【ヒント】単語をかけ算にすると？

【問3】□に漢字一字を入れて言葉を完成させましょう。



【ヒント】→の方向に読みます。

【問4】黒い犬、白い犬、赤い犬、青い犬のうち、おとなしいのはどの色の犬でしょう。



【ヒント】漢字にしてみると？

解答例

【問1】石灰 → イラストは「火」 (火 ÷ 石をひっ算で書いて表す)

【問2】25 → west=西 (2 × 4=8) meat=肉 (2 × 9=18) coral=珊瑚 (3 × 5=15)
country=国 (9 × 2=18) afternoon=午後 (5 × 5=25)

【問3】間 → 人間・時間・間食・間接

【問4】黒い犬 → 黒と犬を合わせた漢字は「黙」になるのでおとなしい犬は黒い犬。