

スクールカウンセラーだより



新しい学年、クラスに慣れてきたころでしょうか。みなさんは、元気で学校生活を過ごせていますか。

6月末は、前期期末テストですね。みなさんそれぞれのやり方で、試験勉強に取り組んでいくことでしょう。勉強する気にならない時、なかなか勉強する行動に繋がらない時の対処法を提案します。

***感情と行動のどちらが変えやすい？**

☐ 今から喜んでください。今から怒ってください。(感情)

☐ 今から座ってください。今から手を挙げてください。(行動)

⇒感情や気分は簡単には変えられませんが、行動は意識すれば変えられます。

***憂鬱でやる気がしないから何もやりたくないし、できない。(感情や気分)**

⇒時間(概ね5分～10分位)を決めて試しに行動：首を回すなど身体を動かしてみる、

好きな音楽に合わせて体を動かす、深呼吸などをしてみると、気分がスッキリしてきます。

☆勉強する気が進まない時も短い時間をきめて、やりやすい教科から1分～3分・3分～5分・5分～10分と少しずつ、時間を増やして取り組むと、徐々に取り組めるようになっていきます。

☆一気に集中して数時間できる人も、自分のペースで休憩も挟みましょう。

何となく嫌な気持ちで勉強する気がしない人は、スクールカウンセラーも利用してください。

相談日：6月11日(木)・18日(木) : 7月9日(木)・13日(月)・16日(木)

*保健室に予約してください。

利用法は裏面をご覧ください。

【スクールカウンセラーの利用法】

Q&A

Q1. どんな相談ができるの？

A. 日常生活における気になることやうまくいかない事、不安や心配事など小さなことでも受けつけます。

- ・友達との関係が気になっている。
- ・気分が不安定、イライラする。
- ・やる気がしない。落ち込んでいる。
- ・教室に居づらい。
- ・ほっとできる場やほっとできる時間が欲しい。
- ・朝起きづらい。眠れない。
- ・体調が悪いが原因がわからない。
- ・勉強がわからない。

＜その他、どこに相談したらよいかわからない時などもいらしてください。＞

Q2. スクールカウンセラーは①いつ来て、②どこにいるの、どこで相談を受けているの？

A. ①相談受付日（配信した年間相談日・スクールカウンセラーだよりをご覧ください）

：原則的に毎週木曜日 10 時 30～15：30 時頃

②相談を受ける場所：中央棟 1 階カウンセラー相談室。

Q3. 相談予約はどうすればいいの？

A. ・担任他、先生または保健室に予約する。

Q4. 授業中は相談できるの？

A. 相談内容により授業中になる場合もあります。

昼休み・放課後も受け付けています。

Q5. 相談時間はどのくらい？

A. 相談内容によりですが、20 分から 50 分

継続面接で昼休みの場合は 10 分程度のこともあります。

Q6. 相談すると、どうなるの？

A. ・話すことで、自分の感情が受けとめられます。自分の考えや悩んでいたことが整理されます。

- ・行動に移るきっかけになります。
- ・守られた場所でじっくり話すことで、気持ちを言葉にすることができスッキリします。
- ・悩みを抱く感情を受けとめ共有されることで、安心感が得られます。
- ・継続して話しにきていると、新しい気づきや発想が浮かんだり、悩みの解決方法が見えてくることもあります。

○相談がない時間帯は、校内を巡回することもあります。

*保護者様も利用できます。気がかりな事、ご心配な事他、お子様に関わる些細な事でもお話できます。☆学校を通してご予約ください。

♡ ホット安心 ぐっすり睡眠 一人で抱えずお話しきかせて ♡