



心の相談室だより 第 3 号

令和 6 年度 第 3 号 弥富北中学校



みなさん、こんにちは。水曜日に来校しているスクールカウンセラーの河野貴和子（このきわこ）です。新しい1年が始まりました。みなさんの今年の目標は何でしょうか？私の今年の目標は「運動をする習慣をつける」です。2年前までは夕飯の後のウォーキングの習慣があったのですが、去年は「なんとなく今日はいいや」が積み重なってしまい、一週間運動をせずに終わってしまう日々がありました。久しぶりに体を動かすと辛かったので、続けることの大事さを体感しました。みなさんの目標もまた教えてくださいね。

タイムマネジメント

皆さんは「ネットやゲームのやりすぎ」に困っていませんか？特に年末年始は家で過ごすことも多く、動画をだらだらと見るのが習慣になっている人もいないでしょうか。そのような時に、「タイムマネジメント」のスキルを使えるようになっておくといいですね。

4つの方法を紹介しますね。

①「区切り」

- 「どこまでやるかを定める」
(例えば)

ゲームの後に勉強をする、ではなく、
ゲーム⇒好きな音楽を一曲聞く⇒勉強をする、
といった形で小さい楽しいことを挟むと切替えがしやすくなります。音楽を聞く以外に、チョコを一粒食べる、ココアを飲むもいいですね。



②「初期行動」

- 「とりあえず」始める
(例えば)

とりあえず、一行だけノートに書いてみる。
とりあえず、教科書やノートを出す。
とりあえず、単語帳を見る。
やる気は待っても出ないので、まずは行動だけでもしてみよう。形からやってみることも大事。



③「物理的距離」

- 時計は近くに、スマホは遠くに置く
(例えば)

勉強中に時計は見える位置に置き、スマホはリビングに置くなど、物の位置を工夫してみよう。スマホの充電をあえて途中でせず、切れたら勉強を始める人もいます。必然的に使えない充電中に勉強にとりかかれますね。



④「意思表示」

- 断る「理由」を用意しておく
(例えば)

家のルールで「スマホは夜10時までしか使えない」ことを友人に伝えておく。または SNS や友達に「今日の夜は勉強する」と伝えておくことで、集中してとりかかれます。宣言をすることで、自分だけでなく友達も安心しますね。



心の相談室について

- ◆弥北中では、みなさんの学校生活をサポートするために、心の相談室を利用することができます。
- ◆みなさんが日ごろ困っていることや悩んでいることなどについて、スクールカウンセラーがお話を聴き、それについて2人で考えるところです。
- ◆カウンセリングは、相談者とカウンセラーが一緒につくり上げていくものでカウンセラーがアドバイスするとは限りません。自分の気持ちを振り返ったり、整理したりして、いろんなことを一緒に考えていきましょう。
- ◆相談に来た人とカウンセラーとの関係を大切にしたいので、担当制になります。カウンセラーは複数人いますが、基本的に、1人のカウンセラーが担当してお話を聴いていきます。
- ◆お話する内容は、友達のこと、家族のこと、勉強・進路・将来のこと、自分自身のことなど…何でも大丈夫です。身近な人にはちょっと話しにくいな、と思ったときなど、気軽に利用してくださいね。

場所：1F 心の相談室

開室時間：各カウンセラー、日にちにより異なりますので予約時にご確認ください。

予約方法：担任の先生、保健室の先生、もしくは直接カウンセラーに声をかけてください。ひとりひとりのお話をしっかり聴きたいので、原則として予約制になっています。

開室日：各カウンセラーの3月までの来校日です。

	大久保詠子(月曜)	河野貴和子(水曜)	梅山美幸(火曜/金曜)
1月	20日、27日	8日、15日、22日、29日	10日、17日、24日、31日
2月	3日、10日、17日	5日、12日、19日、26日	4日(火曜日)14日、 21日、28日
3月	3日、10日、17日	5日、12日、19日	4日(火曜日)、14日

保護者のみなさまへ

お子様のことで気になること、困っていることなどがありましたらお気軽にご相談ください。

予約方法：担任の先生にお話し頂くか、お電話でお申し込みください。

(弥富北中学校：0567-65-4151)

※このお便りは、HPにも掲載しているので、必要な時は、そちらもご確認ください。