

スクールカウンセラーだよ!

11・12月号



令和元年 11 月発行

スクールカウンセラー

どこにあるんだ?のやる気スイッチ、押す練習をしてみましょう。

深谷中学校の皆さんこんにちは。期末テストお疲れさまでした。

テストの度に「勉強が**たび**ばらないと。」と思いつつ、なかなかやる気スイッチが入らない人もいます。

勉強に取り組もうとすると、なぜか**とつぜん**そうじをはじめてみたり、近くにあったマンガを読み始めてみたり、ゲームやYouTubeが気になってみたり…、違うことが気になって**ぜんぜん**集中できない! そんなこともありますよね。

そんなときはまず、勉強の中でも**かんたん**にできそうなことに取り組んでみましょう。

漢字練習を3回、英単語を3つ書いてみるなど、あまり深く考えないで良い**さぎょう**がおすすめです。

簡単なことでまずは動いてみることで、**めんどう**くさいなあと感じている脳のスイッチを押してくれます。

それさえも、“わかっているけどできないんだ!”というあなた。

下のようなパズルはどうですか? 集中力が高まると言われていますよ。良ければ試してみてくださいね。

集中取り組み

目標時間は5分です!

(HP用図省略)

カウンセラールーム開室日 相談時間10:00~17:00

11月19日(火) 26日(火)

12月3日(火) 10日(火) 17日(火)

表ページの答え
4と6

<カウンセラールームの利用について>

- ・ 友達のこと、部活のこと、自分のことなど、何か少しでも気になっていることがあれば、気軽に話しにきてみてください。
- ・ 予約が入っていないときは、カウンセラールームを気分転換の場所として利用することもできます。(将棋やオセロ、ジェンガ、カードゲームなどが気分転換用においてあります。)
- ・ グループでの利用も可能です。

☆利用のルール☆

- ・ 予約で利用する人を優先します。(※誰が予約しているか、他の人に伝えることはできません。)
→予約をする際は相談室の先生、話しやすい先生、保健室の先生に伝える等、利用しやすい方法を選んで予約してください。
- ・ 生徒のみなさんが主に利用できるのは、お昼休みと放課後です。
- ・ カウンセラールームでお話をしたことは、先生方や他の人には伝えません。
安心して利用してください。

::: 保護者の皆様へ :::

お子さまの学校生活に関すること、思春期や発達に関するご相談を受け付けております。忘れ物が多い、コミュニケーションが苦手、反抗期への対応について等、お子様に関わるどのようなご相談でもかまいません。※ご相談いただいた内容は、相談された方の許可がなければ他言いたしません。

◆ お電話・来校されてのご相談

TEL 045-852-2920(深谷中学校相談室通電話)

→火曜日以外は留守電になっています。

必要な際は、お名前・お電話番号をメッセージにお残してください。

スクールカウンセラーより折り返しお電話させていただきます。

お急ぎの場合は副校長、専任宛に、学校電話番号にお電話ください。

◆戸塚区の教育相談機関もございます。合わせてご利用ください。(相談無料です。)

戸塚区子ども家庭支援相談 TEL 045-866-8472

受付時間平日: 8:45~17:00 *学校カウンセラー等が相談に対応します。

◆児童相談所全国共通ダイヤル

TEL 189 (いちやく、と覚えてください。)

*最寄りの児童相談所につながります。