



さんさん



メンタルヘルスたより
一宮市立西成東部中学校
令和6年6月
第3号

皆さんこんにちは。

だんだん暑くなってきました。急な温度変化に心身共に疲れていませんか？
あったかいお風呂にゆっくり浸かって、自律神経を整えるのもよい方法ですね。

学習へのモチベーションを上げる方法

新学期も2か月が経とうとしています。

最初はやる気であった学習、だんだんモチベーション、下がっていませんか？

今回は、学習に対するモチベーションが少しでも上がる方法を紹介します。良かったら、参考にしてみてくださいね。

① はっきりとした目標を立ててみよう

例えば「水曜日に〇〇の課題をやる」「〇月〇日までに××をやる」といったように、目標ははっきりと立てると良いでしょう。

② 1日5分でできる計画を立ててみよう

ただ漠然と「勉強しなきゃ」と思ってもなかなかやる気が出ない時ってありますよね。また①のようにはっきりとした目標を立てても難しい時もあると思います。そんな時は①で立てた目標の中でも5分でできるものやってみましょう。もしかすると、やり終わったときにはもう少しできそうな気持ちになっているかもしれませんよ。

③ 実施したものを記録してみよう

毎日頑張っているもの、やった課題などを記録しておくのもモチベーションを維持することに役立ちます。

「日々こんなに頑張っているなあ」と振り返るのも大切です。

④ 目標は“ぱっと見えるところに貼る”など、すぐに確認できるようにしよう

計画したものは見えるところに置いておくとう良いでしょう。

いつでも確認ができるとモチベーションが持続できると思います。

⑤ ご褒美を用意しよう

「これをやったらゲームをセーブできるまでやる」「この目標ができたならアイスを食べる」「テストが終わったらここに行く」など、目標を設ける事もモチベーションを維持するのに効果的です。

急に大きな目標を立てると、誰もが「難しいな」「無理そうだな」と感じます。小さな目標を少しずつ行えると良いですね。また、日々の頑張りを自分自身で褒める事も大事だと思います。自分でたーくさん褒めましょう♪



6月の来校予定表				
月	火	水	木	金
3 ☆ 9：15-14：00	4 ☆ 9：15-14：00	5 ◎ 9：30-15：30	6 ☆ 9：15-14：00	7 ☆ 9：15-14：00
10 ☆ 9：15-14：00	11 ☆ 9：15-14：00	12 ◎ 9：30-15：30	13 ☆ 9：15-14：00	14 ☆ 9：15-14：00
17 ☆ 9：15-14：00	18 ☆ 9：15-14：00	19	20 ☆ 9：15-14：00	21 ☆ 9：15-14：00
24 ☆ 9：15-14：00	25 ☆ 9：15-14：00	26 ◎ 9：30-15：30	27 ☆ 9：15-14：00	28 ☆ 9：15-14：00

※◎…県スクールカウンセラー

※☆…心の教室相談員

※保護者の方も、ぜひご利用下さい。



～相談用紙について～

「最近、なんだか寝られない」「なんかモヤモヤする」など、ありませんか？

直接お話をすることは緊張する人もいると思います。

そんな時は保健室前にある相談箱を利用してください。

保健室前にある相談用紙に記入しても、下にある相談用紙を切り取って記入しても構いません。相談箱に入れてくださいね。

【 相談用紙 】	
年	組 名前
☆相談したい人は誰ですか？（希望があれば○を付けてください）	
ア 担任の先生	イ 学年の先生
ウ 相談係の先生	エ 相談員の先生（豊子先生）
オ スクールカウンセラー（SC）の先生（佳奈先生）	
カ その他（	先生）
☆希望する相談方法を選んで○を付けてください	
ア 直接話す	
⇒相談内容はどんな事ですか？	
①学校について ②友達関係について ③部活について	
④勉強について ⑤家の事について ⑥その他（	
⇒希望の日にちを3つ書いてください。（SC・相談員を選んだ場合は毎日来ていないのでお便りで来ている日にちを確認しましょう）	
①（ 月 日）②（ 月 日）③（ 月 日）	
イ 手紙を書く	
⇒思っている事を書いて用紙と一緒に相談箱に入れてください	
⇒返事はどの方法がいいですか？	
①職員室に取りに来る ②相談室に取りに来る	
③担任の先生に渡してもらう ④SC・相談員がクラスに行って渡す	
ウ その他（	

【 相談用紙 】	
年	組 名前
☆相談したい人は誰ですか？（希望があれば○を付けてください）	
ア 担任の先生	イ 学年の先生
ウ 相談係の先生	エ 相談員の先生（豊子先生）
オ スクールカウンセラー（SC）の先生（佳奈先生）	
カ その他（	先生）
☆希望する相談方法を選んで○を付けてください	
ア 直接話す	
⇒相談内容はどんな事ですか？	
①学校について ②友達関係について ③部活について	
④勉強について ⑤家の事について ⑥その他（	
⇒希望の日にちを3つ書いてください。（SC・相談員を選んだ場合は毎日来ていないのでお便りで来ている日にちを確認しましょう）	
①（ 月 日）②（ 月 日）③（ 月 日）	
イ 手紙を書く	
⇒思っている事を書いて用紙と一緒に相談箱に入れてください	
⇒返事はどの方法がいいですか？	
①職員室に取りに来る ②相談室に取りに来る	
③担任の先生に渡してもらう ④SC・相談員がクラスに行って渡す	
ウ その他（	