

おあしす 12月

みなさんこんにちは。心とからだの調子はいかがですか。

早いもので今年も残すところあと一か月になりました。できたこと、できなかったことを振り返って来年に活かしてくださいね。今年も、たくさん話をしてくれてありがとうございました。来年も相談室をよろしくお願ひします。

自分だけのやる気スイッチを作ろう！

勉強、部活、試験…。やる気があればやれるのになあと思った時、あなただけのやる気スイッチを作ってみましょう。これは心理学の概念である、『条件付け』や『連合学習』といった理論を応用した方法です。

- ①あなたのスイッチとなるものを決める。例)衣服、文房具、音楽…等々
- ②選んだスイッチを使って取り組んでみる→例)決めた服に着替えて、文房具を使って、音楽をかけて取り組む。
- ③繰り返し繰り返しスイッチを使って取り組む。

この方法を試すと、スイッチを使うことで自然と頭が取り組むモードになっていきます。(自分だけのやる気スイッチの完成！)

【ポイント】

- 人によってテンションの上がるもの、落ち着くもの、どれが良いか好みが変わります。身近にあるあなたがスイッチにできそうなものを選んでください。
- 最初は気が乗らなくてもとりあえず5分は取り組んでみる！
- スイッチとして決めたものは、他の場面では絶対に使わない(最重要！)

保護者の方へ

- ☆ 相談室では保護者の方の相談も行っています。学級担任を通して、または直接電話でご連絡ください。
- ☆ 相談室専用電話が設置されています。電話での相談も可能ですが、相談中および不在時など電話に出られないこともあります。その場合は、職員室へご連絡ください。

相談室直通 ☎ 28-8787 職員室 ☎ 28-8767

スクールカウンセラー・相談員の来校日

林 SC

12月5日、12日
1月9日、16日、30日
2月6日、13日、20日
時間: 10:00~16:00

野村相談員

毎週月・火・水・金曜日
時間: 10:30~13:45



相談室について

- ☆相談室は、校舎南館の2階、東側一番奥の部屋です。
- ☆放課中や昼放課、帰りのST後はいつでも利用できます。ゆっくり話したいときは予約を入れてください。
- ☆予約は、担任の先生にお願いするか、直接申し込んでください。相談ポストも利用できます。
- ☆相談ポストは相談室前に設置してありますので、相談希望用紙を活用してください。

きりとり

相談希望用紙

- ____年__組 名前_____
- ★ 相談希望日 : 第1希望 月 日(曜日)の 昼放課 ・ 放課後
: 第2希望 月 日(曜日)の 昼放課 ・ 放課後
 - ★ 話す日をあなたに伝える先生: クラス担任の先生・学年主任の先生
・その他(先生)
 - ★ 話したい内容: 友達・部活・勉強や進路・家族・その他()
 - ★ 話したい相手: 林スクールカウンセラー・野村相談員・その他の先生()

きりとり

=決定日=
月 日(曜日)
昼放課 ・ 放課後