



スクールカウンセラー

S C だより No.3

2018年7月12日
南牧中学校
スクールカウンセラー
北 川

天候がめまぐるしく変わり、今はまた暑さがぶり返して体調管理が難しい時期となりました。もうすぐ夏休み、3年生の皆さんは受験に向けての大事な1か月になりますね。でも「基本スタイル」を押さえておけば、充実した毎日が送れること間違い無いです。そして「基本スタイル」とは、生活リズムを整えて活動のメリハリをつけることです。1日の流れや1か月の予定を書き出しても、それを実行・継続するには、自分なりの工夫が必要になります。

そこで今回は、効果がありそうな方法をいくつか載せました。あなたのやり方に1つでも加えてもらえればと思います。

生活リズムを管理する



- ① 睡眠・食事・勉強・テレビなどの場所を、部屋を替えたり、同じ部屋でもテーブルやイス・座席を替える。
→ すべてを同じ場所と姿勢でしていると、ながら行動（テレビ見ながら勉強、食事の直後に昼寝など）が増えて、気持ちの切り替えにならず、だらだら感が増すので要注意です。
- ② 座って頭を使う時間、身体を動かす時間、頭も身体も使わずにリラックスする時間を程よく混ぜ合わせる。
→ 1つのことを長時間続けるよりも活動を切り替えた方が、効率よく集中できます。
例えば勉強の合間に部屋に掃除機をかけると、気持ちも環境もスッキリします。
- ③ おうちの人や先生、友だちにアイデアを聞いて、自分に合うやり方を増やす。
→ おうちの人には、「居眠りしてたら起こしてね。」「時間になったら教えてね。」など、リズム作りに協力して頂きましょう。そして「ありがとう」を忘れずに。

スクールカウンセラーは、気持ちの整理をお手伝いします。なかなか勉強に集中できないと悩んでいる人は、一緒に考えましょう。いい方法はきっとあるから。

スクールカウンセラー相談日

9月13日（木）

10月11日（木）

11月15日（木）

12月13日（木）

（各日 10時～16時45分）

※保護者の方もぜひこの場をご利用ください。

※予約制です。ご希望の方は学校の先生にお伝えください。

◎買い物に行くような気軽さで
どうぞ、お出かけください。

