



# 相談室だよ

夏休みはいかがでしたか？新学期もみなさんの元気な顔を見ることができて安心しています。もしもこれから残暑がぶり返して、夏休み後半の涼しさとのギャップがつかなくなったときには、相談室でひと息ついて行ってくださいね。

以前のお便りでもふれたように、竹早生の相談では睡眠不足がよく話題にあがります。同じくらい相談の話題になるのが「集中して勉強できない！」ことです。詳しく聞くと、「8時間くらいは集中して勉強したいのに！」などと話してくれる人もいて、みなさんの理想の高さにむしろびっくりします。将来の自分のために頑張っているみなさんがとても輝いて見えるときでもあります。

ただ、残念なことにもともと人間はそんなに長時間連続して集中できるようにできてません。とりわけ、高い集中力を要求される作業だと、15分くらいが限界だそうです。ですから、みなさんの勉強の場合だと、だいたい30分を一区切りとして、それを1日に何度か繰り返す計画の方が現実的なのです。

みなさんの目標に比べると小さすぎる計画に思えるかもしれません。ですが、続けるより始める方がさらに難しいとも言われています。最初のハードルは低い方がいいのです。たとえば「10分できたら自分をほめよう」という気持ちでいられたら、少し始めやすくなります。始めれば30分くらいはそれほど無理なく集中できるものです。より集中するためには30分に一度くらい、屈伸など体を動かす休憩をしてください。そうすれば、まだ10分くらい続けたいという意欲が再び自然にでてくることでしょう。

このような休憩の効果は、集中力の回復だけではありません。体を動かすことは、頭だけを使うよりもずっと簡単に脳によい刺激を与えられるので、集中力だけでなく、いわゆる「やる気」がアップするという効果も期待できます。

集中力がとぎれてしまう二大原因は「飽きる」か「辛くなる」だとされています。書く、見る、声に出すなどいろいろな方法で、または複数の教科を代わる代わるに勉強する、あるいは楽しいことをイメージしながら勉強するなどの工夫もおすすめです。自習室やカフェも上手に利用してみてください。

相談室は、校舎一階、保健室の隣にあります。

## ☆相談室の予約方法

- スクールカウンセラーに直接申し込んで予約する。
- 担任の先生や養護の先生に申し出て予約してもらう。
- 予約カード（仁丸可）を使って申し込み、相談室前の予約状況表で予約結果を確認する。
  - ・以上の三通りの予約方法から選んで予約してください。
  - ・相談可能時間は昼休みか放課後です。そのほかの休み時間は自由に来室してください。
  - ・3年生に限り、授業時間帯でも、自分が授業を選択していない時間で予約できます。

### <2学期のスクールカウンセラー来校予定日>

水曜日

【9月】 9日、30日

【10月】 7日、14日、21日、28日

【11月】 4日、11日、18日、25日

【12月】 2日、9日、16日

\*事情により変更になる場合があります。

### <保護者の皆様へ>

お子様の学校生活にかかわる保護者の方のご相談もお待ちしております。お子様のことを一緒に考え、望ましい方向を探ることができればと考えております。どうぞお気軽にご相談ください。

- スクールカウンセラーが来校している水曜日は、直接 スクールカウンセラーに予約をおとりください。
- スクールカウンセラーが来校していない日は、養護の先生 を通して、予約をおとりください。

予約可能時間帯 9:00～16:40 (1回最大50分)

学校 Tel. 03-3811-6961