

スクールカウンセラーだより

調布市立第四中学校
スクールカウンセラー
保田 剛志
池田 花

長い一学期が終わり、もうすぐ夏休みが始まります。学習や部活をがんばりたい人、ゆっくり休みたい人、普段できないことにチャレンジしたい人、とにかくいっぱい遊びたい人など。それぞれ、やりたいこと、がんばりたいことがあるのではないかと思います。みなさんにとって、いい時間を過ごしてほしいな、と思います。そして、2学期が始まったら、夏休みの話もぜひ聞かせてくださいね。



◎相談の予約方法・相談できる時間

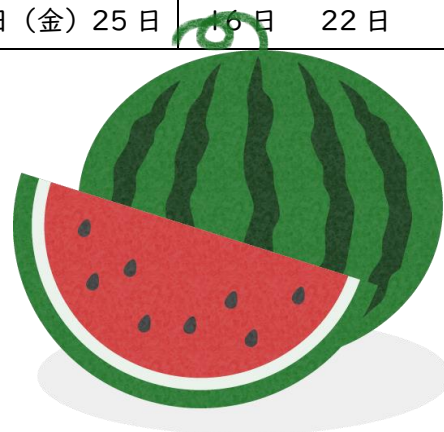
基本的に、生徒の相談は、休み時間・放課後となります。また、相談は予約している人が優先になります。予約方法は、カウンセラーだより4月号①か、相談室のドアの掲示をご確認ください。

保護者の方は、先生を通して予約するか、下記の直通電話にお電話ください。SCの不在時には、お名前と電話番号を留守番電話に残していただければ、次の出勤時に折り返しの連絡をいたします。

なお、長期休業期間中は、スクールカウンセラーは出勤しておりません。緊急のご用事がある場合には、中学校の方へ直接お電話ください。

[相談室直通電話：03-3308-2531 第四中学校：03-3308-1175]

	8・9月	10月	11月	12月
池田 (火)	(8月) 31日 (9月) 7日 14日 28日	5日 12日 19日 26日	2日 9日 30日	7日 14日 21日
保田 (木)	(9月) 2日 9日 17日 (金) 30日	7日 13日 21日	4日 11日 19日 (金) 25日	2日 9日 16日 22日





夏休みといったら、どうしても気にかかって来るのが夏休みの宿題かもしれません。早めに計画的に取り組んだ方がいいことはわかっている、なかなかやる気のスイッチが入らない、という人もいます（自分もそうでした。）。そこで、今回は『(気が進まないけどやらなければいけないこと) やる気スイッチを入れる方法』をまとめてみました。

Point① 目標や計画（学習内容）は、スモールステップで

リストなどにして書き出ししておくこと、終わったものは消す・印をつけていくで、達成できたことやこれから残りの課題の見通しが持ちやすくなります。

Point②取り掛かりやすいように学習の準備を事前にしておく

教科書、ワーク、ノート、筆記用具などを、事前に机などの上に用意しておく（開いておく）と「さて、はじめよう。」と思ったときにスタートするためのハードルが下がります。

Point③ 学習の最初にウォーミングアップをする

頭の準備体操のような課題（漢字や計算のドリル、タブレット学習など、自分にとって取り組みやすい学習）を最初にやるのも良いと思います。基礎力アップになりますし、最初に達成感を得られるとその後の難しい学習内容へのやる気にもつながります。

勉強中です



Point④ 終わった後のご褒美を用意する

例えば、学習が終わったら、「好きなおやつを食べる」「好きなことをする（ゲーム、テレビ、動画など）」、大きな目標を達成できたら「欲しいもの買う」など、計画や目標を達成した時の自分へのご褒美を考えておくと、目標達成への大きなモチベーションになります。

Point④ 応用編

家族と一緒にポイント制でやるのもいいかもしれません。目標が達成できたらカレンダーや表にチェック（シールやスタンプなど）してもらおうポイント制は、自分のガンバリが自分や家族の目に見えるので、やる気につながります。そして、ポイントがたまったら「ご褒美（好きなおやつやご飯、買い物や映画、遊びなどに行く、欲しいものを買ってもらう等々）」などを家族と約束しておく（あくまで、家族と話しあっご褒美を決めましょう！）と、夏休みの楽しみにもなるかも。

その他の Point

- ① 集中しやすい環境を作る：テレビを消す、スマホの電源を切る、学習時間（休憩時間）をタイマーでセットするなど。
- ② 学習前に軽い運動をする：ウィーキングやジョギングなど、自分のペースでできるもの。体を動かすことで、体も頭も活性化されます（6月号の自律神経の話を参照。）。
- ③ 好きな音楽をかける：日本語の曲ではない方がいいという説も。言葉が耳に入ってくると、気持ちやすくなってしまうそうです。

