



旭中 相談室だより



平成 29 年 10・11 月号

勉強モードに切り替えるコツ

旭中学校のみなさん、2学期がスタートして1カ月が経ちました。晴れ渡る青空の下、体育大会を無事に終えることができましたね。今後は中間テスト、文化発表会と毎日の学校生活を送りながら勉強や練習に取り組むことかと思えます。

学校では周りの仲間のおかげで、気持ちの切り替えがうまくいっていても、帰宅して一人でいるとやるべき課題を後回しにすることが続いてしまうことはありませんか？「やる気がでない」「取り掛かれない」にどう対処するとよいでしょうか。そんなとき「やる気が出るまで待つ」というのはあまり良い方法ではありません。とにかく、『簡単で単調な作業』をこなしてみることをお勧めします。教科書を開いて音読する、英単語や漢字を書くといったように、中身が理解できなくも、その作業を続けてみてください。取り組んでいるうちに、やる気が湧いてきますよ。お試しください。

☆ 相談員・カウンセラーから ☆

心の教室相談員

皆さん、お久しぶりです。充実した夏休みを過ごすことができたでしょうか。夏の疲れは出ていませんか。身体だけでなく心の方にも目を向けてみてください。すぐに学校生活に戻ることが苦手な人もいます。休日にはゆっくりリラックスして過ごし、次の日へのステップにしてください。自分の好きなことをして過ごすこと、楽しいと感じることが、身体と心のリフレッシュになります。好きな音楽を聴く、外で思いっきり体を動かす、友達とおしゃべりするなど何でもいいと思いますよ。

川島容子

スクールカウンセラー

皆さん、こんにちは！季節の変わり目で体調管理が難しい時期を迎えました。

学校生活を送る中で「周りにあわせる」ことは決して簡単なことではありません。知らず知らずに、心もからだも緊張しています。

寝る前にストレッチをしたり、ぬるめのお湯にはいるといったように、自分のペースで過ごす時間を意識してつくってみてくださいね。

出口亨子



保護者の皆様へ

相談室では保護者の皆さまのご相談も受け付けております。2学期は行事も多く、活動と休息のバランスを維持する生活上の努力や工夫が一層求められる時期です。ご家庭で子どもにどう関わればよいか迷うこと、心配なことなどがありましたら、是非ご利用ください。ご相談を希望される際は、学校にご連絡ください。

電話：0561-53-2910（担当：坂野郁夫）

10・11月の在校日時予定表

10 月				
月	火	水	木	金
2 川島 12:30～16:30	3 出口 9:30～16:30	4 川島 12:30～16:30	5	6
9 <祝日>	10 出口 9:30～16:30	11 川島 12:30～16:30	12	13
16 川島 12:30～16:30	17 出口 9:30～16:30	18 川島 12:30～16:30	19	20
23 川島 12:30～16:30	24 出口 9:30～16:30	25 川島 12:30～16:30	26	27
30 川島 12:30～16:30	31 出口 9:30～16:30			
11 月				
		1 川島 12:30～16:30	2	3 <祝日>
6 川島 12:30～16:30	7 出口 9:30～16:30	8 川島 12:30～16:30	9	10
13 川島 12:30～16:30	14 出口 9:30～16:30	15 川島 12:30～16:30	16	17
20 川島 12:30～16:30	21	22 川島 12:30～16:30	23 <祝日>	24
27 川島 12:30～16:30	28 出口 9:30～16:30	29 川島 12:30～16:30	30	

☆ カウンセラー・相談員の都合により、急な予定変更が入ることがあります。

☆ カウンセラー・相談員のいる月曜～水曜の昼休み、相談室は開放しています。

