

心の教室だより 12月号

平成23年11月29日
福岡市立北崎中学校
スクールカウンセラー 吉村 仁

- み**なさん、こんにちは。お元気ですか？勉強でもスポーツでも、よく「集中力が大切」と言いますね。みなさんはこの「ものごと集中する」ということがどのようなことか、わかりますか？今回は、このコツを少し教えましょう。勉強でもスポーツでも、取り組んでいる最中に、以下の3つのことを意識してみてください。
- ① 常に、自分が取り組んでいること（スポーツならボールや状況や体などの動き、勉強なら今取り組んでいる課題や自分の考え）を、しっかりと意識するようにします。
 - ② 集中が「離れては戻し、離れては戻し」という風に、常に集中を「戻そう戻そう」という気持ちを保ちます。もしも途切れてしまっても、がっかりせず、すぐ戻します。そのことをただひたすら続けます。
 - ③ いつの間にか他のことを考えてしまい、気づかないうちに集中がとぎれていることが、よくあります。そのときにはすぐに、自分のところがあちこちへとさまよったことに気づくようにします。「あ、今○○のことを考えてしまっていたな…集中を戻そう」などのように。あなたはどんな考え事に邪魔されがちですか？どうですか？当たり前のように、実際にやってみたら、けっこう新鮮ですよ。ぜひ挑戦してください。

心の教室へは、**昼休みと放課後**に、自由に入出入りすることができます。みなさんがいつも来ているように、特別な相談などなかったとしても、居場所として使ってくださいませので、お気軽にどうぞ。もちろん、みなさんからの相談ごと、一緒に考えます。先生方や、カウンセラーに直接「ちょっと…」と声をかけてもいいですし、心の教室前の「相談ポスト」を使ってもかまいません。お気軽にどうぞ。

保護者の皆さまへ …カウンセリングの予約・申し込みについて…

保護者の方からのご相談もお受けいたします。友だち関係、親子その他の人間関係、情緒、発達に関すること、その他ほんの小さな事でも、お気軽にご相談下さい。担任の先生か教頭先生にお電話していただければ、ご予約・お申し込みいただけます。また、カウンセラー直通の電話もありますので、こちらもお気軽にご利用くださいませ。

北崎中学校：809-2621

スクールカウンセラー直通電話：080-3373-4379（在室日のみ通話可能）

～12月と1月の在室日は以下の通りです（時間は12時30分～16時30分）～

12月

1月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|----|---|---|---|----|---|
| | | | | | 9 | |
| | 12 | | | | 16 | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|----|---|---|---|----|---|
| | | | | | 13 | |
| | 16 | | | | 20 | |
| | 23 | | | | 27 | |
| | 30 | | | | | |



下のらんの部分も、申込用紙として使っていただけます。相談内容を簡単に書き、切りとってポストに入れてください。後日カウンセラーから日にちと時間を連絡します。

切 り 取 り 線

<クラス、名前> 年 組

<相談したいこと、困っていること>