

## カウンセラーから

市工のみなさん、こんにちは。みなさんは夏休みをどんな風に過ごすか、決まっていますか？ 家族と出かけたり、趣味に没頭したり、友達と遊んだり、楽しみなことがある一方で、課題、試験勉強、部活、就職活動等のやらなければいけないことがたくさんある人もいるかもしれませんね。

今回は、やらなければいけないことを終えるために、やりたいことの誘惑に勝ちたい、そんなときに使える情報をお伝えしたいと思います。



### <誘惑と目標の間でゆれるとき…>

みなさんは、テストや資格試験に向けて勉強しなきゃいけないけれど、スマホゲームやネットサーフィンを気分転換のつもりでやっていたら、あっという間に夜中になっていた…なんてことはありませんか？ 身近なところに誘惑があると、勉強に集中するのも大変ですよ。

さて、人は誘惑と目標の間でゆれ動いているとき、次の4つの方法でがんばろうとするそうです。

- ① 目標の意味を確認する：目標を達成するとどんないいことがあるか（単位がとれて進級できる、いい成績で褒められる、成績がいいとモテる、いい点数が取れて達成感がある…）を考える。
- ② 気分転換する：音楽を聴いたり昼寝をしたりお菓子を食ったりして息抜きをすることで、気分転換をして目標にむけてがんばる気持ちを強くする。
- ③ 誘惑を避ける：漫画やスマホやゲーム機などの誘惑を見えるところに置かない。
- ④ 目標に向けて行動する：とにかく何でもいいから取り組んでみる（教科書を開いてみたり、簡単な課題から片付けてみたり）。

どの方法も効果はありますが、4つの方法をバランスよく使いこなせると、誘惑に負け続けることなくがんばれるようです。ちなみに、②の気分転換だけをたくさんする人。時間を決めて息抜きをしないと、逆に息抜きに夢中になって目標のことを忘れてしまうようですので、注意してくださいね♪

スクールカウンセラー 百々 可菜



夏休み（7月26日～8月25日）以降の相談予定日

- 8月 27日（火）
- 9月 3日（火） 10日（火） 17日（火） 24日（火）
- 10月 1日（火） 8日（火） 15日（火） 29日（火）
- 11月 5日（火） 12日（火） 19日（火）
- 12月 3日（火） 10日（火） 17日（火）



※ 冬休み中の相談日はありません

## 教育相談室へようこそ

### 生徒のみなさんは……

つぎのどれかの方法で相談の前に予約してください。

- (1) 担任の先生か養護教諭（保健室の先生）をお願いして予約してもらう
- (2) メール [soudan-st@sendai-c.ed.jp](mailto:soudan-st@sendai-c.ed.jp) で予約。相談内容はメールに書かないでください。
- (3) 相談室直通電話 022-237-5355（相談日の 9:30～16:30）で予約する
- (4) カウンセリングポストで予約する



今回は (4) について詳しくお話しします。



### 教育相談ポストを利用したカウンセリングの申込みの流れ

ポストは事務室前のカウンターに設置してあります。申込用紙はポストの上にあります。  
（ポストは施錠されていて、スクールカウンセラー以外は開けることができません）

1. 申込用紙に記入例のように記入し、ポストへ入れる。  
「呼び出し名」は、用紙に記入した本人とスクールカウンセラーしかわからない暗号名です。  
カウンセリングの予約日は火曜日（9:30～16:30）です。

記入例

カウンセリング申込用紙			
電気科 1年 3組	氏名： 前田 敦子		
呼び出し名：	エヴァンゲリオン		
希望日時	第一希望	9月 10日	時間：昼休み ・ 放課後
	第二希望	9月 17日	時間：昼休み ・ 放課後

2. 申込みの結果を、スクールカウンセラーが 教育相談室前 の ホワイトボード に記入する。

9月10日
放課後 （15:40 ～ 16:30） 予約名 エヴァンゲリオン

3. ホワイトボードに予約が書かれていることを確認したら、その日時に来室する。

### 保護者のみなさんは……

つぎのどれかの方法で相談の前に予約してください。

- (1) 担任の先生か養護教諭を通して予約
- (2) メール [soudan-st@sendai-c.ed.jp](mailto:soudan-st@sendai-c.ed.jp) で予約。相談内容はメールに書かないでください。
- (3) 相談室直通電話 022-237-5355（相談日の 9:30～16:30）で予約

予約していなくても、「入室 OK」の札がドアにかかっている場合は、利用できます。

