

# 相談室だより

令和5年9月 練馬区立旭丘中学校相談室

暑い夏がようやく終わろうとしています。あまりの暑さは身体に疲労感として蓄積されます。免疫が落ちたためかインフルエンザやコロナ感染症もじわりじわりと増えているように思います。少し無理をしているな、夜あまり眠れていないなと感じたら、早めに休息をとるようにしてください。

さて今回は、「苦しい時期の乗り越え方のヒント」をお伝えします。

勉強や仕事をしていると「最近うまくいかない」「自分はダメだ」と悩むことがありますね。「ずっとこの状況が続くのではないか」と不安になってしまいます。

受験生で言えば夏を超えてモチベーション維持が難しくなります。思うように時間が取れない、焦るばかりで気分が乗らない。基礎を固めたいのにケアレスミスが多いなどです。気持ちを前に向けるためにやってみてほしいことは、、、「未来の自分を想像して手紙を書く」こと。

京都大学人と社会の未来研究院で行われた研究で、「1年後の自分に向けて手紙を書く。」もしくは「1年後の自分から今の自分に向けた手紙を書く」と、ネガティブな気持ちが減ってポジティブな気持ちになれるそうです。なぜか？研究グループによると、手紙を書くことで「現在の状態はずっと続かない」という認識が高まるそうです。

「1年後の自分」をイメージしてみると、無意識に「現在の自分」と切り離して考えていませんか？「1年後の自分」に向けて手紙を書くとは「現在の自分」を客観的に見ているのです。今しか見ていないと長いトンネルの中にずっといるような感覚になりますが、そんなことはないんだという当たり前のことに気付かせてくれる研究です。お試しあれ。 (引用文献：清水章弘 わくわく勉強法 朝日新聞)

## 保護者の皆様へ

子育てをされていてこんなことに困っていませんか？

- 整理整頓が苦手
- テスト前なのに何もしていない。
- 提出物を出さない、出せないなど。

中学生は各科目の先生から課題が出されます。提出日もまちまちです。

知らない間に提出物がいくつも溜まってしまった。どこから手を着ければいいのかわからない。テスト前なのに何をしたらいいのかわからない、という人は意外に多いです。

「面倒くさいな」と目の前の課題から目を背け、ゲーム、YOU-TUBE と現実逃避してしまう人は意外にいます。

今は練習期間と思って、「何かプリントあった？」「提出物って何があったっけ？」と思い出させて、確認していく作業をしてください。そして最初の一步。「5分だけやってみようか」と始めるきっかけを作ってみてはいかがでしょうか？知らず知らずに先のばしの習慣がついている人には、「5分だけやってみる」は、新しい習慣の始まりです。できたらまずは「やれたね」と認め褒めてあげてください。

## 相談室のご案内

生徒の皆さんは、昼休み、放課後利用できます。(矢澤、伊藤担当)

パズルなども用意しています。

気分転換したいとき、静かな場所に居たいときなども利用してください。

保護者の皆さんは、ご予約をお願いします。(伊藤担当)

担任教諭からのご予約 または

相談室直通電話へおかけください。不在の場合は留守番電話にお名前、電話番号をお入れください。

080-7797-1081

### 相談室開室予定日

○ 伊藤相談員

△ 矢澤相談員

□ 両相談員対応可能

#### 9月(SEPTEMBER)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	△22	23
24	25	△26	27	28	△29	30

#### 10月(OCTOBER)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	△3	4	○5	△6	7
8	9	△10	11	○12	△13	14
15	16	△17	18	○19	△20	21
22	23	△24	25	○26	△27	28
29	30	△31				

#### 11月(NOVEMBER)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	○2	3	4
5	6	△7	8	○9	△10	11
12	13	△14	15	16	△17	18
19	20	□21	22	23	△24	25
26	27	△28	29	○30		

#### 12月(DECEMBER)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					△1	2
3	4	△5	6	○7	△8	9
10	11	△12	13	○14	△15	16
17	18	△19	20	○21	△22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						