

相談室だより

練馬区立中村中学校 教育相談室
平成 25 年 7 月 1 日

いよいよ夏本番！夏休みまであと一息です！

7月に入りました。暑さがいよいよ本格的に厳しくなってきます。

直射日光を極力避ける（部活等で浴びた場合は、帰宅後にきちんと体を冷やす）、十分な水分補給を心がけるなど、体調管理に気をつけて、しっかり猛暑を乗り切りましょう！そして・・・22日からは、どうぞステキな夏休みをお過ごしください♪

心理学マメ知識♪

【いやなことに取り組むコツ】

誰でもいやなことに取り組むのは苦手なもの。少しでも取り組む姿勢をつくるには、どうしたらいいのでしょうか？

今日は心理学の研究結果をもとにした、いくつかのコツをお教えます☆
ぜひ皆さんも、普段の生活で意識してみてください。

① 自分が嫌だと思っている理由(わけ)について、細かく考えてみる。

たとえば「勉強いやだいやだいやだ・・・」とつぶやいているあなた。もう一歩踏み込んで、勉強の「何が」嫌なのか考えてみましょう。「国語はまだましだけど数学がわからないからな・・・」「この前のテストが予想より悪い点数だったからショックなんだな」など。理由が具体的に分からないまましていると、不快な気持ちが増してしまいます。そのため、ただ「いや」ではなく、自分なりに細かく理由を考えてみるのが有効です。

② 「気持ち」と「行動」を区別する。

勉強やお手伝いなど、「やりたくないからやら(れ)ない」ことは多いもの。一見もつともな理由です。この発言のなかで、「やりたくない」は気持ち、「やら(れ)ない」は行動です。「やりたくない」気持ちにしたがったまましていると、ぐずぐずなにも「やら(れ)ない」で過ぎていくことがあるかと思います。そんなときは「やりたくない」気持ちと、「やる・やらない」の行動を分けてみましょう。「やりたくない」ままでもいいのです。大切なのは「やりたくない(気持ちの)」まま「やる(行動する)」こと。「やりたくなく」ないままそれでも「やる」ことで、「やりたくない」気持ちそのものも和らいでいくといわれています。

////////☆★☆☆////////☆★☆☆////////☆★☆☆////////

7月の相談日

吉村 SC : 5日(金)、12日(金)
岩崎相談員 : 2日(火)、4日(木)、
9日(火)のみ9～13時、
11日(木)、16日(火)、18日(木)

※変更になる場合があります

火・木曜日開室時間:10:00～14:00
金曜日開室時間: 8:15～17:00

保護者の方の相談もお受けしております。ご相談は、事前の予約が必要です。学校にご連絡いただくか、専用携帯電話に直接お電話ください。来校いただくのが難しい場合は、電話でのご相談も受け付けております。

吉村 SC、岩崎相談員携帯 TEL 080-2024-8893

※ 勤務日のみの受付となります