

相談室だより

練馬区立中村中学校 教育相談室
平成 24 年 10 月 4 日

前期のおわりにむけて...

定期考査が終わり、10月13日の終業式で前期も終わりを迎えます。早いもので、今年度ももう半分過ぎたわけです。気候も少し冷え込みを感じるようになってきました。

前期と後期の間に長いお休みはありませんが、学期の節目をいい機会に、ここで一度自分自身について振り返ってみましょう。

前期にがんばったことは何ですか？楽しかったことは？一番うれしかったことは？今一步努力が足りなかったことは？・・・などなど。

そして、今度は後期のことを考えます。後期はどんなふうに過ごしたいですか？何がやりたいでしょう？目標はなんですか？これまでをじっくり振り返ることで、これからのことが見えてくるようになりますよ。

心理学マメ知識♪

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

【“がんばり方”のコツ】

勉強や運動、部活動などに「がんばること」。これはとても大切なことです。「がんばること＝(一生懸命に取り組むこと)」で、人間は体も心も大きく成長することができるからです。

ただし、その「がんばり方」には注意が必要です。せっかくがんばっていても、悪いがんばり方だと、スタミナが続かなかったり、不安や落ち込みがひどくなったりします。

下の表は、良いがんばり方と悪いがんばり方の一例です。みなさんは、普段どっちのがんばり方をしやすいでしょうか？悪いがんばり方をしやすい人は、次の挑戦からは、あらためて良いがんばり方のほうを意識して取り組んでみましょう。

良いがんばり方	悪いがんばり方
<ul style="list-style-type: none">・「自分なりにやれる範囲でやってみよう」と思って努力する。・がんばることの楽しい点や、自分にとっての意義を常に意識して取り組むようにする。・やり遂げた後の自分に、“自分で”できる「ご褒美」を用意しておく。 (例：定期考査が終わったら、撮りだめておいたDVDをみて楽しもう) <ul style="list-style-type: none">・毎日少しずつ、無理ない範囲で続ける。	<ul style="list-style-type: none">・結果や成績だけで判断する。・「どうせいい結果が得られないならやらない」と0か100かの極端な思考になる。・「いい結果でなければおしまいだ」と極端に悲観的な考え方で取り組む。・他の人と自分を比較する。・一度の失敗であきらめてしまう。・一気にやって、終わった後は忘れ去る。

////////♪♪♪////////♪♪♪////////♪♪♪////////

10月の相談日

吉村 SC : 5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)
矢澤相談員 : 2日(火)、4日(木)、9日(火)、
12日(金)、16日(火)、18日(木)、
23日(火)、26日(金)、30日(火)

※変更になる場合がありますのでご了承ください。

火・木曜日開室時間：11:00～15:00
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。来校いただくことが難しい場合は、電話でのご相談も受け付けております。

吉村 SC、矢澤相談員携帯 ☎ 080-2024-8893

※ 勤務日のみの受付となります