



相談室便り 12月

平成28年12月

開進第三中学校 相談室
スクールカウンセラー 内藤 美菜子
心のふれあい相談員 高野 幸江

月	火	水	木	金
			1	2 10:00~17:00 スクールカウンセラー
5	6 10:00~16:00 ふれあい	7 10:00~15:00 ふれあい	8	9 10:00~17:00 スクールカウンセラー
12	13 10:00~16:00 ふれあい	14 10:00~15:00 ふれあい	15	16 10:00~17:00 スクールカウンセラー &ふれあい
19	20 10:00~16:00 ふれあい	21	22 終業式	23 天皇誕生日
26 冬休み→	27	28	29	30

★ 1月は、10日(火)から開室します ★

今年もあと1ヶ月。クリスマスやお正月など楽しみな冬休みがもうすぐですね！ みなさんにとってどんな1年だったでしょうか？ やりたいと思っていたことができましたか？

「勉強しなきゃ」と思っていたのにテレビを見てしまっただけでできなかった…期限ギリギリまで課題に手をつけられなくて後悔した…こういう経験は誰にでもあると思います。ですが、これを繰り返していると、いつも「やらなきゃ」に追われて落ち着かなかったり、「まだできなかった」と自分が嫌になったりしてストレスのもとになってしまいます。何とかしたいと思っている人も多いのではないのでしょうか（私もそうです）。そんな【“先のばしグセ”の対処法】を調べてみました。

●やるべきことを小さなステップに分解する

たとえば、「部屋の掃除」→①ゴミ袋を用意、②捨てるものを分ける、③しまう場所を作る… のように分解します。具体的に何をしたらよいかをハッキリさせましょう。

●“できそうなことを少しだけ”から始める

「1問だけやろう」「5分だけ片付けよう」と思うと取りかかりやすくなります。そこでやめてもいいですし、始めてみたら勢いがついて続けてできた！ということもありますね。

●最初から100%を目指そうとしない

完璧主義な人は失敗することが心配で先のばしをしてしまうことが多いようです。修正しながら完成させるつもりで、「仮に」「たとえばこんな感じ」と考えてやり始めましょう。

●短い時間で区切って休憩を入れる。終わった後の自分へのごほうびを用意する。

30分やったら5分休憩など、時間を区切って集中できるようにします。ダラダラ休憩を続けてしまわないように、タイマーをかけたり場所を変えて休憩したりするとよいですね。

●やり終えた時のスッキリ感・達成感をイメージする

先のばしにしているときのモヤモヤ感よりも、ずっと気分がいいですよ！

「やる気が十分でなくても行動はできる」と考えて、小さなことからまずやってみるのがポイントですね。スッキリした気持ちで新年が迎えられるように、できそうなことから試してみてください☆

保護者の皆様へのお知らせ：どちらの相談員も、上記の相談時間中に保護者の方からの来室予約、電話での相談をお受けします。（※勤務予定は変更になることがありますのでご了承ください）。
直通電話：080-9975-7203 職員室（副校長）、保健室を通してのお申し込みも受け付けています。

