



相談室だより

令和4年度第4号
令和4年6月23日
三島長陵高等学校
相談室

長陵高校の皆さんこんにちは。梅雨の季節になりました。じめじめ、むしむしして、暑苦しい時もあります。そんな時は何もやる気がなくなってしまいがち。学校に行きたくないと思ってしまうたり、授業受けるの面倒くさいなと思ってしまうたり・・・。どうですか？図星ですか？そういう私もこの原稿を書くように言われてからなかなか文章を書くのが苦手なので、後回しにしてみました（汗）

自分がやらなくてはいけないことをやる力のことを「自己コントロール力」といいます。自己コントロール力は鍛えないとつかない筋肉のようなものです。なのでいやだなと思っても、頑張るやることが大事です。「でもやる気がでないのよ」ですよね？「やる気スイッチ押して」欲しい？ではもう一つ心理学（脳科学）の知識で解決しましょう！「やる気スイッチ」はないんです。そもそもそのスイッチはないということが研究で証明されています。「やる気」はやり始めないと出てこないんです。そう、部屋の掃除やり始めたら止まらなくなりました。ノートまとめ始めたら最後までやりたくなくなりました・・・。ということありますよね？

なので、何の話を書こうかな～、みんな何を書いたら読んでくれるかな～？なんて思いながら、とりあえずPCに向かって書き始めたら、書き終わりました！みんなもトライしてみてくださいね。

（第4号担当：若尾美智子）



今月のスクールカウンセラー・ソーシャルワーカーの来校日



スクール カウンセラー いしかわいこ 石川 令子先生 ○7月15日(金) 15:15-20:15 ○7月22日(金) 8:30-14:30	スクール カウンセラー うさみたまこ 宇佐美貴子先生 ○7月4日(月) 13:30-16:30 ○7月8日(金) 13:30-16:30 ○7月15日(金) 11:00-17:00 ○7月22日(金) 13:30-17:30	スクール カウンセラー すずぎたけゆき 鈴木 武 幸先生 ○7月15日(金) 13:00-17:00	スクール カウンセラー わかおみちこ 若尾美智子先生 ○7月8日(金) 9:00-15:00	スクール ソーシャルワーカー みよしてつし 三好徹史先生 ○7月7日(木) 12:30-18:30 ○7月14日(木) 12:30-18:30 ○7月21日(木) 12:30-18:30
---	--	--	--	---

面談には事前予約が必要です。
保護者も利用できます。



相談申込書

記入日 () 月 () 日

HRNO () 氏名 ()

希望日時：() 月 () 日 () 曜日 時間 (:) ごろ～

希望担当者名：()

この用紙を
相談室前ポストに入れる
または
相談室の職員が担任に渡す

希望がなければ○をつけてください⇒ 誰でもよい・スクールカウンセラーを希望

相談内容：○をつけてください⇒ 学業・人間関係・進路・身体・家族・その他 ()

連絡方法：① 携帯で 携帯番号 () ② 担任を通して