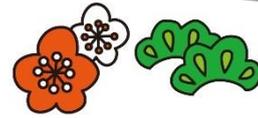


相談室だより

NO.5

1月7日(火)



あけましておめでとうございます

新しい年を迎え、いよいよ今年度も残り3か月となりました。年を重ねるごとに、1年の短さを感じているのではないのでしょうか。みなさん、新年の目標は立てましたか？我が家では、毎年元旦に今年の目標を漢字一文字で書き初めをします。同じ時間であっても、目標を持って過ごす時間はきっと心も充実していると思います。自分のペースで大丈夫です。頑張りたいと思う自分を信じてあげましょう。もし何か心配なことがあったら、秘密は守られますので、心にたまったストレスを吐き出しに、相談室へいつでも来てください。

相談室開放日：毎週月・水曜日 昼休み、毎週木曜日 放課後～16:50
それ以外の時でも、随時遠慮なく声をかけてくださいね。

グループトレーニング「スノーマンクッキー作り」

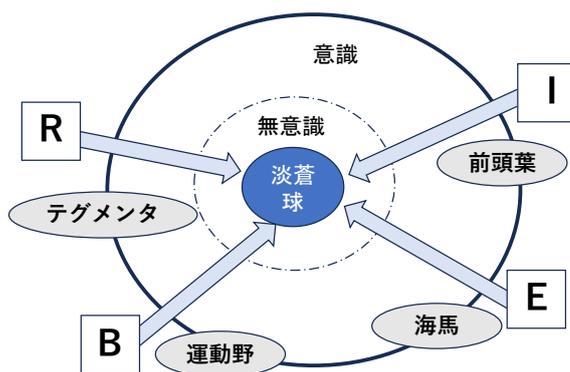
12月20日(金)に、グループトレーニングとして「スノーマンクッキー」を作りました。和気あいあいとした雰囲気の中、互いに助け合い協力し、わからないことは聞き合いながら、クリスマスらしいかわいいクッキーが完成しました。参加者の感想では、「一緒に作っていると自然と笑顔になって楽しかった」「意外と簡単にできたので家でも作ってみたい」「デコレーションが個性が出ておもしろかった」「次回も参加したい」など、たいへん好評で、にぎやかに楽しく会を終えることができました。



齊藤 SC からメッセージ「やる気が起きない人は必見！」

『淡蒼球』を刺激しよう！

実は、脳の真ん中に『淡蒼球』(ドラゴンボールの青い球みたいな?)というやる気スイッチが無意識の中にあります。淡蒼球は自分の意志では動きませんが起動スイッチが4つあります。



I Ideomotor (なりきる) なりきることで入るスイッチ；「前頭葉」にある

E Experience (いつもと違うことをする) いつもと違うことをすることで入るスイッチ；「海馬」にある

B Body (体を動かす) 体を動かすことで入るスイッチ；脳の「運動野」にある

R Reward (ご褒美を与える) ご褒美によって入るスイッチ；「テグメンタ」にある

4つのスイッチの一つでも入れれば『淡蒼球』もつられて動き出します。するとやる気がどんどん出てきますよ。

「のうだま」より

スクールカウンセラー来校予定日 生徒、保護者、誰でも利用できます！

(場所：8棟 カウンセリングルーム、時間：13:30～17:30) 年度内残り3回です。

	1月	2月
SC 来校日	16 (木)	13 (木)
	23 (木)	

保護者の方で希望される場合は、お子さまを通じてまたは学校まで直接お電話でお申し込みください。

電話：0537-22-7255 相談室担当：福岡