

# 相談室だより

令和3年 2月  
姿川中学校 相談室  
文責 北條



皆さん、こんにちは。暦の上では立春ですね。立春とは春が始まることを意味します。実際にはまだ寒い時期ですが、これからだんだんと暖かくなっていきます。太陽の光をたくさん浴び免疫力をつけて、心身ともに健康的に過ごせるといいですね。また引き続き感染防止対策の徹底・継続をし、元気に過ごしていきましょう。

1・2年生は今年度のまとめの時期ですね。先輩たちの「良い伝統・良いところ」を受け継いで進級できるといいですね。3年生は受験・卒業まであと少し。残された日を大切に過ごしながらか素敵な思い出作りをしてください。

今月の学期末テストや来月の受験に備えて、少しでもお役に立てるよう、集中力を上げるための工夫をいろいろと調べてみました。参考にしてみてくださいね♪

## 集中力 アップ のコツは…

### ①リラックスは集中力を高める

体の緊張を取ると、集中力は上がるそうです。肩首のコリをほぐしたり、大きく深呼吸したりするのも効果あり。

### ②目標は小目標を設定し、達成感を脳に与える

タイマーで時間を設定して、小さな目標をクリアすることで、集中力が高まりやすいです。小さな休憩も入れよう。

### ③縁起をかつぐ効果を利用する

集中するためには自分なりの行動やグッズを持つことで、気持ちを上げ集中力を上げるイメージを与えることができます。

例えば…

- お財布やカバンにお守りを入れている
- トンカツやカツカレーなどを食べる（カツ=勝つ）
- 決まった足から靴・靴下をはく、建物に入る
- ラッキーカラーを身につける（持つ）



試合や受験の前に、鏡で自分の顔を見て「自分はできる」と言い聞かすことも気持ちが落ち着き前向きになりますよ。



裏面に出勤予定表があります

# 臼田スクールカウンセラー・北條メンタルサポーター出勤予定

★臼田SC 9:00~17:30



毎週火曜日に相談室にいます（南校舎1F）

☆北條MS 10:00~14:00

毎週月曜日・木曜日の4・5時間目・昼休みは相談室にいます（南校舎1F）

毎週火曜日は心の教室にいます（南校舎3F）

直通電話☎ 028-658-3338（上記の時間帯にいます）

※出勤は変更になる場合もあります

月	火	水	木	金
1 ☆北條MS	2 ★臼田SC ☆北條MS	3	4 ☆北條MS	5
8 ☆北條MS	9 ★臼田SC	10	11 建国記念の日	12
15 ☆北條MS	16 ★臼田SC ☆北條MS	17	18 ☆北條MS	19
22 ☆北條MS	23 天皇誕生日	24	25 ☆北條MS	26



## 相談室について・・・

友達のこと、勉強のこと、お家のこと、どんなことでも大丈夫です。気軽にお話してくださいね。

少し疲れちゃった…聞いてほしいことがある…

気分を落ち着かせたい…など、そんなときも相談室はウェルカムです。

臼田SCと北條MSがお待ちしています！



相談室を利用したいときには、担任の先生に声をかけてくださいね。

昼休みは開放しています。

