

津田小学校・津田中学校 スクールカウンセラー便り

◆スクールカウンセラーからのメッセージ

新学期が始まりました。夏休みはリラックスして過ごせたでしょうか？

今回は脳の働きからみた「やる気」についてご紹介しようと思います。

しなくてはいけないのに「やる気」が出なくてダラダラしてできない…こんなことはありませんか？やる気が出たらがんばれるのに…と。

でも、脳の働き方からすると、待っていても「やる気」は出てくるものではなく、スイッチが入って初めて脳が動き出すのだそうです。そのスイッチは「**身体を動かすこと!**」

私もおっくうだなあと思いながら始めたけど、しているうちにいつの間にか熱中して、次々と^{はかど}捗っていく、という体験をよくします。身体を動かすと、脳がその作業に合わせた活性化モードに入るそうです。なので、勉強しないと…と思いながらもやる気が出ない時は、まずペンなどを出して何か書いてみる、本を開いてみる、何をしたらいいのかわからない時は、とりあえず立ち上がって歩いてみるのはどうでしょう。身体と脳の関係はとて深く、脳は刺激が大事なようです。参考に見てください。(池谷裕二先生のセミナーより)

橋本 貴久代(はしもと きくよ)

◆スクールカウンセラーの役割

- ①児童生徒・保護者へのカウンセリング
- ②カウンセリング等に関する教職員及び保護者に対する助言・援助
- ③児童生徒のカウンセリング等に関する情報収集・提供
- ④その他、児童生徒のカウンセリング等に関し、必要なこと



◆9月から12月までの予定

※カウンセリングをご希望される方は、「予約」をお願いします。

月	日・曜	スクールカウンセラー	時 間
9月	5日(木)	橋本先生	午前9時30分～午後5時30分
	20日(金)	橋本先生	午前9時30分～午後5時30分
	27日(金)	橋本先生	午前9時30分～午後5時30分
10月	4日(金)	橋本先生	午前9時30分～午後5時30分
	11日(金)	橋本先生	午前9時30分～午後5時30分
	25日(金)	橋本先生	午前9時30分～午後5時30分
11月	1日(金)	橋本先生	午前9時30分～午後5時30分
	7日(木)	橋本先生	午前9時30分～午後5時30分
	22日(金)	橋本先生	午前9時30分～午後5時30分
12月	6日(金)	橋本先生	午前9時30分～午後5時30分
	13日(金)	橋本先生	午前9時30分～午後5時30分



相談場所：津田中学校 北校舎2階 相談室

◎申し込み方法(直接またはお電話でお願いします)

小学校：担任の先生か鈴江教頭先生を通じてお申し込みください。

中学校：担任の先生か谷教頭先生を通じてお申し込みください。