



ほほえみだより

奈良中学校 ほほえみ相談室
相談室直通電話 521-2663
令和6年9月号

少しずつ秋の気配が

前期後半がスタートし1週間が経ちました。夏休み明けのみなさんの様子を見ていると久しぶりに友達と会えてうれしそうに話している姿が印象的でした。学校生活から少し離れてリフレッシュできた人が多いのかなと思います。いっぼう、なかなか気持ちを切り換えるのが難しい人もいるでしょう。心身ともにゆっくりともとの生活に戻していけば大丈夫です。また、季節がだんだんと秋らしくなっていきますが、まだ暑い日もあるので体調管理には気をつけてください。季節の変わり目は人間にとって心身の状態が崩れやすい時期でもあります。自分の体調をみながら早めに体を休めるなど工夫してみてくださいね。相談室では引き続きみなさんの学校生活を応援していきます。気持ちがつらくなる前に一度、話をしにきてください。お待ちしております。



相談室開室時間 9:30~14:50
休み時間や昼休みに静かな環境でゆっくりできますよ

「やる気」は存在しない？

タイトルを見て驚いた人もいるかと思います。「やる気が出ない」と口にしたり、思うことがあるかもしれませんが。精神科医の樺沢紫苑先生は「行動」が先で「感情」は後からついてくるものといいます。やる気が高まるので〇〇をしたくなるわけではなく、〇〇をはじめて、「調子が出てきた！」と感ずることで私たちは「やる気が出てきた！」と認識するのだそうです。つまり、やる気が出るまで待っていては、いつまでもやる気は出てこないのです。では、「やる気」が出ないとはじめられない人はどうすればよいのでしょうか。その答えは「さっさと始める」ことが脳科学的には正しい方法だそうです。気がつくとも時間が経ってしまっている人はいませんか。ぜひ、やってみてください。

「とりあえず作業をはじめる」



「やる気が出る！」

脳が興奮

「はじめる」ことができるよう
ルーティンをつくとよい！

TO DO リストにワクワク感をプラスしたものを書く
例：ワークが終わったら大好きなプリンを食べよう

【参考文献「今日がもっと楽しくなる行動最適化大全」樺沢紫苑】



スクールカウンセラー来校日

9月6日(金)、20日(金) 10月4日(金)、25日(金) 11月8日(金)、22日(金)
岩田瑞穂先生のカウンセリングを希望する生徒は担任の先生に申し出て予約を入れてください。

保護者の方は相談室までご連絡ください。

ほほえみ相談室直通電話 521-2663