

教育相談だより（11月）

鳥栖市立鳥栖中学校

令和6年10月31日

11月 カウンセリング予定

5日（火）12日（火）26日（火）

スクールカウンセラー
高先生より

こんにちは、スクールカウンセラーの高です。今月もまたおたよりが出来上がらなくて、休みの日に焦って書いています（猫は横で寝ています、いいな）。こうなるまで決して何もしなかったわけではなく、何度も書いたり消したりして、読み返しているうちに、自分の文章が変に感じたりして、結局出来上がらずじまいでした（漢字でもありますよね？何度も書いているうちに変に見えてくる現象）。こういうとき、「変だな」という感覚にとらえられてしまうと、ますます変に感じて、袋小路に入ってしまいます。じゃあ、どうすればいいのかというと、『変と感ずいても、すべきことはする』のがおすすめです。言い換えるなら『気分は別にして、行動する』ということです。そういうわけで、とにかく書きます。この『気分を別にして、行動する』というのは色々なことに役立ちます。お風呂に入らなきゃいけないのにそういう気分じゃないことってありますよね？ 私なんか結構毎日です。そういうとき、何をするかというと『お風呂に入る気分』を待たずに（気分を別にして）、脱衣所で服を脱いで洗濯機に入れます。すると、もうお風呂に入るルートに乗ってしまって、なんとなくお風呂に入っています。宿題などもそうです。気分は別にして、宿題プリントに名前を書いてしまって、しぶしぶ一問目を読んでいるうちに、行動のルートに乗れることが多いと思います。低学年のお子さんの宿題のとりかかりに困っておられるご家庭があったら、親御さんが宿題のスタートを整えてあげるのはいかがでしょうか。食卓（もしくは机）をさっぱりさせて、鉛筆と消しゴムと宿題プリントをセットしてあげるだけでも、とりかかりに違いが出ます。行動のはじまりというのは、自転車のペダルのこぎはじめと似ています。最初のこぎはじめが一番重いのです（こぎ続ければ軽くなります）。子どもは、大人とは違います。自転車（宿題）のこぎはじめを大人が少しお手伝いするのも将来いい思い出になると思いますので、よろしくお願いします。最後は、話が変わってきた気もしますが、無事おたよりが完成しましたので終わります。

《予約の仕方》

生徒の皆さんは、学校で申し込むことができます。保護者の方は電話で予約をお願いします。予約は、担任や学年の先生、又は保健室の先生などを通してお願いします。教育相談担当で時間の調整を行います。場所は、管理棟3階の相談室です。時間は、校時表にそって行います。

鳥栖中学校 TEL 83-2537