

スクールカウンセラーだより

令和3年12月号

前原西中学校スクールカウンセラー山岡 則子

生徒のみなさん、こんにちは。12月も残り少なくなり、寒さが厳しくなりました。後期中間
考査など行事が進み、もうすぐ冬休みに入ります。

今年も新型コロナが流行する中で大きな影響を受けた一年でした。その中で各学年の行事や部
活動も少しずつできるようになり、学校生活も徐々に活気に満ちてきました。よかったこと、い
やだったことなどのすべての経験はみなさんの見えない力になっていくと思います。

今、ニュースなどで取り上げられています。変異株（オミクロン株）が日本でも確認される
など再感染の不安が広がっています。マスク、手洗い、密を避けるなどをもう一度意識して行動
をしていきましょう。

3年生は既に高校入試が始まっています。夢や希望とともに緊張や不安を感じている人もい
るでしょう。十分な睡眠、バランスのとれた食事を取る、軽い運動やリラックスするなどに注意し
て心と体を整えていきたいですね。

カウンセラーに話してみませんか？

みなさんが困った時や悩んだ時に一緒に解決するお手伝いをします。新型コロナ感染症のこと、
モヤモヤ、イライラ、ソワソワ、ドキドキなどを強く感じた時、また、友達のこと、家族のこと、
部活動の悩み、学校がいやだなど困ったときに気軽に相談してください。

相談したいときはどうするの？

- ・相談は予約制です。担任の先生、生徒支援担当の古木先生、保健室の山口先生に申し込んでく
ださい。相談時間は、9：15から17：00までです。
- ・場所は、1階のカウンセラー室です。

令和4年 勤務日

1月11日（火） 18日（月） 25日（火）
2月 1日（火） 8日（火） 15日（火）
3月 1日（火） 8日（火） 15日（火）



保護者のみなさまへ

スクールカウンセラーは、子どもさんからの相談だけでなく、保護者のみなさまの子育ての悩
み相談もお受けします。相談は予約制をとっております。ご希望を勤務日前に担任の先生、生徒
支援担当の古木先生、保健室の山口先生に申し込みください。どうぞよろしくお願い致します。

裏へ



『やらないといけないのに、やる気が出ない人へ』

やらなければいけないとわかっているのに、やる気が出ないことは、誰でもあります。

生徒のみなさんだと、勉強しなくちゃいけないのに、ゲームや動画に熱中してしまい、親に叱^{しか}られてイライラしたり、腹が立ったりする・・・などはよくある話です。親の一言^{ひとこと}に腹が立つのは、やらなければいけないということを、自分自身が一番よくわかっているからです。だからといって、やる気は出てこない。

そんな状況をいったいどうしたらよいのでしょうか。

実は、ヒトの脳は行動を開始すると、活動を始めるようにできています。わかりやすく言うと、行動するとそこに気分や感情が出てくるので、何かをやり始めると、やる気も出てくるということなのです。なので、まず、行動に移してみましよう。

勉強が好きな人は、なかなかいません。難しくてやりにくいところから始めるのは、心が折れてしまいます。

自分なりに工夫して、自分にとってとりかかりやすいところ、または、好きなところから始めてみましょう。

