

山武市立山武望洋中学校

なごみだより

令和6年10月

みなさん、こんにちは。10月になり空も澄んで心地よい時季になってきました。心と体のバランスはいかがでしょうか。なごみルームでは、みなさんが安心して学校生活が送れるように寄り添い、サポートしていきます。悩みや不安があるときはひとりで抱えずに、相談をしてくださいね。ちょっとおしゃべりがしたいなと思うときも是非利用してください。お待ちしております。



火・水・金曜日・・・心の教室相談員 岩澤

木曜日・・・スクールカウンセラー 江波戸

なごみルーム 10月の予定

月	火	水	木	金	土	日
	1 岩澤	2	3 岩澤・江波戸	4	5	6
7	8 岩澤	9	10	11 岩澤	12	13
14	15 岩澤	16 岩澤	17 岩澤・江波戸	18	19	20
21	22 岩澤	23 岩澤	24 岩澤・江波戸	25	26	27
28	29 岩澤	30 岩澤	31 岩澤・江波戸			

なごみルームの前にも今月の相談日の予定を掲示してあります。

相談したいときには・・・保健室の小関先生や担任の先生、教頭先生、その他の先生、誰にでもよいので「相談員、またはスクールカウンセラーと相談したい。」と希望を言って予約を入れてもらいましょう。私たちに直接「今日、相談したい。」と伝えるのも良いです。

保護者の皆様へ

相談室では、保護者の皆様のお子様に関する心配なこと、不安なことに対するご相談も受け付けております。面談を御希望の方は、学級担任や養護教諭、教頭を通じてお申し込みください。

山武望洋中学校 (0479-86-4411)

ちょっとブレイク・・・☕

「10秒アクションをやってみよう🎵」

こんにちは。今回は「やる気になるための方法」について考えていきたいと思います。

人の集中力は個人差もあると思いますが、継続して集中できるのは15分程度だそうです。

勉強も15分頑張ったら5分休憩するというサイクルを勧める記事もたくさん見てきまし

たが、その15分さえも取り掛かるのに重い腰を持ち上げるということもありますよ

ね・・・私たちの脳は習慣化されたことを好み、大きな変化よりも小さな行動の積み重ね

を好むそうで、ちょっと面倒くさがりやさんで省エネモードなんだそうです（笑）。やる気

になれないのは性格の問題ではなく、脳の複雑な働きによるもの・・・そう考えるとちょっ

とほっとしますね。では、その面倒くさがりやさんの脳をどのように刺激したらよいでし

ょうか。

最初の一歩のハードルを極限まで下げてみる

…「10秒アクション」

10秒という小さなアクションであれば、「脳のやる気スイッチを待たずに行動ができ

る！」です。例えば、「本をそろえてみる」「筆記具を机に用意してみる」「背筋を伸ばして

みる」「10秒つま先立ちしてみる」「深呼吸してみる」など10秒の行動ならば気軽にで

きますね。小さな行動の積み重ねは脳や心を育てるそうです・・・みなさんもよかったら

家庭や学校で試してみてくださいね。

（参考文献 大和書房「先延ばしは1冊のノートでなくなる」 著者 大平信孝）

スクールカウンセラー 江波戸