



スマイル

(SC・SSWだより)

令和6年 7 月 No.4

発行:小平第二中学校

皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの前野隼兵です。

毎日暑い日が続いています。期末テストも終わり、夏休みが近づいてきました。今回は、夏休みの過ごし方に役立つ(かもしれない)お話です。

【マニャーナの法則】

マニャーナ(*manana*)とは、スペイン語で「明日」という意味。マニャーナの法則とは「明日できることは今日やらない」という過ごし方のことです。

皆さんは日々、学校で「主体性」「計画性」について意識し、実践していることでしょうか。そんな皆さんが聞くと「先延ばしにしておいてしまっているだけ」だと思われるかもしれません。

マニャーナの法則は、以下の3ステップに基づきます。

ステップ① 新たに発生した「やること」を集めておく

ステップ② 「やること」を種類ごとに分け、優先順位をつける

ステップ③ 次の日にまとめて取り組む

いかがでしょうか？

つまり、慌てて取り組まず、効率よく取り組むための「準備」「余裕」の時間を設けることが大切ということです。

夏休みは、基本的には「休む」時間。日々の疲れをリフレッシュすることが大切です。やみくもに目の前のことに取り組んでいては、休むための時間を作ることができません。

「やること」をきちんとやるのはもちろんですが、しっかり休み、充実した夏休みを送ってください。2学期に元気な姿でお会いしましょう。

【7月カウンセリングルーム 開室日】

月	火	水	木	金	土
1 ◆☆	2	3	4	5 ☆	6
8 ◆☆	9	10	11	12 ☆	13
15	16 ◆	17	18	19 ☆	20
22	23	24	25	26	27
29	30	31			

☆堀江SSWの勤務日

月曜日… 9:30~17:00

金曜日… 8:30~16:00

◆前野SCの勤務日

(カウンセリングルームの開室日)

月曜日… 8:30~17:00

※9月開室日は暦通りの予定です。次回(9月上旬)のおたよりで詳しくお知らせします。

【生徒の皆さんへ カウンセリングルームのきまり】

- ① 授業中以外の休み時間や放課後に、誰でも利用できます。
- ② お話したいことがある人は、カウンセリングルームに来てください。

【保護者の皆さまの相談について】

前野スクールカウンセラー(SC)の勤務日に、保護者の皆さまの相談をカウンセリングルームで行います。お子さまのことで、何か相談したいことがありましたら、お気軽にご相談ください。

<前野スクールカウンセラー(SC)との相談>

「予約制」になっています。学校へ電話(042-341-0244)して、担任や副校長先生に相談して日程を調整してください。また、SCの勤務日には、カウンセリングルーム直通電話(042-341-8687)に連絡して、直接、予約することや相談することも可能です。