



スマイル

(SC・SSWだより)

令和7年 7 月 No.4

発行:小平第二中学校

こんにちは。スクールカウンセラーの前野隼兵です。

1 学期も終わりが近づき、あと少しで夏休みですね。楽しみにしている人もいれば、部活や宿題が気がかりな人もいるかもしれません。

さて、最近「やる気が出ない」「何もしたくない」と感じることはありませんか？それはとても自然な反応です。人の気持ちは毎日変わりますし、気温が高かったり、予定がたくさんあったりすると、体も心も疲れてしまいます。

それでも、「やらなきゃいけないのに動けない…」というときには、ちょっとした工夫が役に立ちます。たとえば…

- 時間や回数を決める
例>まずは 5 分だけやってみる 1 回だけ取り組んでみる
- 場所を変える
例>自分の部屋ではなくリビングでやる
- 「できたら自分にごほうび！」というルールを作る
例>ワークを○ページやったら動画を 1 本見ても良い

心理学では、「やる気は動きながら出てくることがある」と言われています。つまり、やる気が出るのを待つより、「小さな行動を先に起こすこと」が大切です。

また、夏休みは自由な時間が多くなるぶん、自分で予定を立てたり、自分のペースを考えたりする必要が出てきます。うまくいかない日があっても大丈夫です。次の日にちょっと見直せば、それも大事な練習になります。

そして、「休むこと」も大切です。やる気が出ないのは、体や心からのサインかもしれません。疲れたときは、しっかり休んで充電してください。

この夏、「やること」「休むこと」のバランスを考え、自分に合ったリズムを見つけてみましょう。

【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
7 ◆☆	8	9	10 ●	11 ▲☆	12
14 ◆☆	15	16	17 ●	18 ▲☆	19
21	22	23	24	25	26
28					

☆堀江SSWの勤務日

月曜日… 9:30～17:00

金曜日… 9:30～17:00

◆前野SCの勤務日

月曜日… 8:30～17:00

●井口 SC の勤務日

木曜日… 8:30～17:00

▲島袋SCの勤務日

金曜日… 8:30～17:00

【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。

【保護者の皆さまへ】

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お受けします。お子さまのことで、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。

<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、副校長先生に相談して日程を調整してください。また、スクールカウンセラーの勤務日には、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。

(担当:前野隼兵)