

新年度が始まり慌ただしい毎日の中、中間試験や体育祭などの大きなイベントも終わり、生徒の皆さんは一息ついている頃でしょうか。6月は梅雨という気候も相まって、何となくスッキリしなかったり今までの疲れが出たりする時期でもあります。こんなときは無理をせず、思い切って様々なことのペースを落とし、ゆっくり過ごしてみてもいいかもしれません。これからやってくる夏に備えて、気力体力を蓄えておきましょう！

ちょこっと心理学



新年度が始まり、今年度こそは！と新しい目標を掲げた人も多いのではないかと思います。今年度こそは毎日英単語を覚えよう、毎朝走ろう、スマホを一日1時間だけに…などなど。新年度がスタートし2か月経った今、それらは習慣化しましたか？

ロンドン大学のフィリッパ・ラリー博士が「European of Social Psychology」に発表した論文によると、ある行動が習慣として身につくようになるまでには、早い人で18日、時間がかかる人で254日かかるそうです。つまり、早ければ2週間から3週間ほどで行動を習慣化できるのです。例えば、毎日走るという習慣を形成するとき、最初の2週間はかなりつらくてサボってしまいたくなることもあるでしょう。けれどその2週間を乗り越えたと、走るという行動が習慣化され、むしろ走らない方が何となく気持ちが悪いという心持ちになります。これを「行動の自動化」といい、習慣化された行動はもう頑張らずとも身体が勝手に動いてくれるようになるそうです。とにかく最初の2週間は、嫌なことでも我慢してやり続けると結果はついてきますよ。ちなみに1日サボった程度では習慣化にかかる日数に大きな影響はないそうですが、2日以上サボると習慣化に遅れが生じるそうです。皆さんも新しい習慣、試してみてくださいね。

カウンセリングの予約方法

■ 生徒

- ① スクールカウンセラーの勤務日に直接予約をする。
- ② 養護教諭（千田先生、菊池先生）を通して予約をする。
- ③ 担任を通して予約する。

■ 保護者

スクールカウンセラー（勤務日）、養護教諭、担任に予約をする。

代表電話は 045-421-3121 です。もし、お名前を伏せて予約されたい場合は、①お子様の学年、②性別、③カウンセリングの予約の件と伝えカウンセラーまたは養護教諭、担任まで繋ぐようお申し付け下さい。

📅 6月のカウンセリングルーム開室日



月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4 普川 12:00~17:00	5	6
7	8 佐藤 8:30~17:30 普川 12:00~17:00	9	10	11 普川 12:00~17:00	12	13
14 三者面談 普川 10:00~15:00	15 三者面談 佐藤 8:30~17:30	16 三者面談	17 三者面談	18 三者面談 普川 10:00~15:00	19	20
21 普川 12:00~17:00	22 佐藤 8:30~17:30	23	24	25 普川 12:00~17:00	26	27
28	29 佐藤 8:30~17:30 普川 12:00~17:00	30				