

スクールカウンセラーだより

令和6年9月6日
横浜創英中学・高等学校
令和6年第2号
スクールカウンセラー
普川くみ子

WINGS FOR TOMORROW

新学期が始まり、校内に生徒たちの元気な声が戻ってきました。中2の生徒は早速4Cスキル研修へ、高校生はコラボレーション授業と、慌ただしい日々が始まりましたね。とはいえ、夏休み明けでまだ生活リズムが整わず、朝起きるのがつらい、体がだるい、やる気が出ない…そんな風を感じている人もいるかもしれません。朝すっきり起きる方法や、気持ちを切り替えるコツなど、日常生活で気になることがあれば、ぜひカウンセリングルームをご利用ください。あなたに合った解決策を一緒に探していきましょう。2学期も、生徒の皆さんと保護者の皆様のサポートをさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします

長い夏休みが終わり、いよいよ始まった新学期！新しい目標を立てて、意欲的に取り組んでいる人も多いのではないのでしょうか。しかし目標を立てたはいいものの、なかなか続かない…そんな経験はありませんか？

三日坊主という言葉がありますが、これって自分の意思が弱いからかな…と思っているアナタ！決してそんなことはありません。実は、人間の脳は、新しいことを学ぶことに抵抗を示す傾向があります。脳は変化を嫌う性質を持ち、安定した今までの働きを維持しようとしています。やったことがないことには誰も慎重になりますよね。

脳の性質上、新しいことを習慣化するには21日かかるという説はアメリカの医師ウェルトン・クック博士です。博士によると、人は21日間継続してその作業を行えば、自ずとその行動ができるようになり、習慣化すると言っています。先ずはその目標の内容ではなく、21日間行動を継続して行うことを目標にしてみると10月にはよい結果が得られるかもしれません。さらに詳しい習慣化のコツを聞きたい方はぜひカウンセリングルームまでお越しください！

カウンセリングの予約方法

*生徒、保護者共通です。保護者の皆様もお気軽にどうぞ！

下記のフォームより、カウンセリング予約の申し込みをお願い致します。カウンセリングの方法は、対面、電話、メール、オンラインよりお選び頂けます。また、差し支えなければ相談内容を簡単にご記入ください。もし難しいようなら記入不要です。現在、多数のお問い合わせを頂いております。お返事まで多少のお時間を頂くことをご承知おきください。

*カウンセリングルーム開室日は原則、月曜日から金曜日の10:30～16:30となります。フォームに面談ご希望日時とメール等連絡先をご記入頂ければ、こちらからご返信をさせていただきます。細かな日程調整は個別にさせていただきますので、お気軽にご連絡ください。