

さわやか相談室だより

令和6年1月発行

川口市立青木中学校 さわやか相談室

こんにちは、相談室からお便りです。

一年間の集大成となる三学期が始まり、三年生は残り少ない学校生活となりました。

楽しく充実した毎日が送れるように、心はいつもプラスでいたいですね。落ち込んだ時、不安な気持ちになった時は、①～③の項目を3秒で行ってみてください。

- ① プラスのイメージをする(例えば、好きな食べ物を思い浮かべる)
- ② プラスの言葉を言う(大丈夫!とつぶやくなど)
- ③ プラスの動作(口角を上げて笑顔になるなど)



脳は、マイナスのイメージをプラスのイメージに上書きします。早ければ早いほど、直前の記憶は定着しにくいそうです。このように、3秒で気持ちを切り替える方法=『3秒ルール』があるそうです。

2023年、夏の甲子園で優勝を果たした慶應義塾高等学校野球部の選手たちは、エラーや三振をしても落ち込まず、3秒で気持ちを切り替える『3秒ルール』を徹底して試合に臨んだそうです。

切り替えが早くできると、いつでも前向きでいられそうですね。

今学期も、相談室ではみなさんの力になれたらと思っています。スクールカウンセラーも隔週で来校しています。悩みや困っていることがあれば、気軽に話しに来てください。

【保護者の皆様へ】

お子様のことで心配なことがございましたら、どんなことでもご相談ください。
電話で事前にご予約の上、ご来室下さい。電話でのご相談もお受けいたします。



さわやか相談室の利用について

★ 開室日・時間

月 午前9時～午後2時

火～金 午前9時～午後4時

生徒の利用は休み時間、昼休みが基本です。

※祝日、長期休業日は閉室します。

※学校訪問、会議等で閉室する場合は、開室時間が変更になる場合があります。

★ スクールカウンセラー

隔週木曜日来校 (午前10時30分～午後4時30分)

3学期来校日 2/1, 2/15, 2/29, 3/14

※スクールカウンセラーの面談は、お電話等で事前予約をお願いします。

★ 電話番号

048(253)1383(直通)

相談室は、A棟1階 東側階段の隣にあります。

相談室スタッフ スクールカウンセラー：田中綾子 相談員：森野志津江・吉川佳菜子

※イラスト：青中 三年生作