

令和1年12月号

東華中学校カウセリングルームだより



仙台市立東華中学校スクールカウンセラー 久保 静佳

皆さん、こんにちは。

12月も半ばを過ぎ、今年も残りわずかになりました。

3年生の皆さんは、いよいよ高校入試が近づき、緊張感が高まっているところかもしれないですね。

そんなときには『メンタルリハーサル』を試してみてもいいかもしれません。

いわゆる「イメージトレーニング」と呼ばれるもので、自分の行動を繰り返してイメージすることで、本番には「何度も経験したこと」として、落ち着いて行動をすることができます。

試験だけではなく、スポーツや発表の機会など、様々な場面で活用することができますので、1、2年生の皆さんも試してみてくださいね。



試験の日は、少し早めに起きて、朝ごはんを食べる。
会場についたら、まず、深呼吸。人がたくさんいるけれど、落ち着いて。
緊張していても係の人の説明は聞き逃さない。
自信を持って、しっかりと試験問題を读もう！

<1・2・3月のスクールカウンセラー来校日>

 1月14日（火）、21日（火）、28日（火）

 2月4日（火）、18日（火）

 3月3日（火）、10日（火）、17日（火）

（カウセリングルームは、午前9時15分から午後5時まで開いています）

カウセリングルームを利用したいときは・・・

① 予約カードで申し込む

→ カードはカウセリングルーム前にありますので、記入後、ルーム前にあるポストに入れてください。ホワイトボードに返事を書きますので、確認し、予約をした時間に来てくださいね。

② 先生を通じて申し込む

③ 直接カウセリングルームに来て予約をする

※ ほかの予約が入っていなければ、そのまま相談できます。



 休み時間や放課後は開放していますので、相談ではなくても気軽に来てみてくださいね。見学だけでもいいですし、お友だちと一緒に来ていいですよ。