

# スクールカウンセラー便り

令和2年8月発行  
スクールカウンセラー 石垣秀之

みなさんこんにちは、短い夏休みも終わりましたが、まだまだ暑さは続いているようです。さて、今回は、習慣の重要性についてお伝えします。

私たちは、新しく何か始めようとしたり、これまでとは違う行動を取ろうとしたりするときに、「やる気」や「覚悟」といった心理的エネルギーを必要とします。でも、その行動を継続していくうちに徐々に慣れていき、やる気も覚悟もあまり必要ではなくなっていき、当然のようにやれるようになっていきます。ある状況での身体や心の動かし方がパターンとして学習され、自動的に繰り返されるようになっていくことを習慣化といいます。

長期休みがあると、早起きや長時間の学習といった習慣が崩れ、休み明けに再度習慣化するまでは心理的エネルギーを消費します。全く新しい環境への適応となると、習慣化する前にエネルギーが枯渇してしまうような状態になる人もいます。

皆さんの中には、夏休み中にゲームやメディア依存のような生活を送り、そこから抜け出せない人はいないでしょうか。これからの生活を楽しんでいくためには、大変なものこそ継続して、少しずつ習慣にして、「嫌だな〜」とか、「めんどくさいな〜」などと思わずに取り組めるようにしていくことが大事ですね。



## ☆相談について☆

- 相談時間は9：30～16：30です。
- 児童の皆さんも保護者の方も、相談は原則「予約制」です。
- 予約を取るには、お電話で、教務主任の佐藤先生にお申し込みください  
※ 相談室直通電話の留守電には予約の申し込みをしないでください。
- なお、勤務日であれば、相談室直通電話での予約・相談も可能です。
- 相談室は、1階、けやき教室の隣です。

幸町小学校電話番号      022-291-8392  
相談室直通電話番号      022-291-8405

## ☆9月・10月の相談室開設予定日☆

☆ 9月 ☆

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

☆ 10月 ☆

日	月	火	水	木	金	土
				1 ☺	2	3
4	5	6	7	8 ☺	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22 ☺	23	24
25	26	27	28	29 ☺	30	31