

カウンセリング通信



2011.8.29 発行 (No.3)

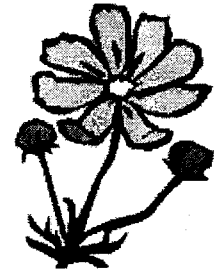
仙台市立館中学校

スクールカウンセラー

鈴木直子・加藤慎悟

みなさん、夏休み楽しめましたか？私は、映画『コクリコ坂から』を見て笑って泣いて(^_^)、気分転換ができました。

いよいよ学校が再開して勉強や部活に忙しくなります。息切れせずに長続きさせるコツは、集中とリラックスを上手に切り替えることです。



☆集中とリラックス☆

集中できる時間は人によって違いますが、30分～90分という説が多いようです。学校の授業が45～60分、大学の講義が90分なのも、この関係だろうと思います。時間だけ長く続けても、集中力が落ちて効果が上がりません。集中力が落ちてきたら、少し早めに休憩を取るのがコツです。疲れ過ぎると、集中力を戻すのに時間がかかるそうです。

1時間くらい平気で集中できる人もいるし、10分という人もいます。それから、好きな事をしている時は集中力が長く続きますが、苦手な勉強をしていたりすると、注意力散漫になったりしませんか？私は、よくこれがあります。

そういう時にお勧めなのが、「時間を短く切ること」です。私は進まない仕事をする時に、「10分やって、2～3分休む」という方法をよく取ります。そうすると、「ワカンナイヨー」と思っても、あと7分」と頑張れます。その後、コーヒを入れて、又10分集中と繰り返します。そうすると、いつのまにか、20分くらい集中できる事もあります。「細切れ集中法」とでも言いましょうか。よかったら、試してみてください。

8～10月カウンセリングルーム開室日（直通電話：379-7091）

★鈴木(月曜日)

8月：29日

9月：12・26日

10月：3・17・24・31日

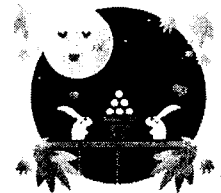
★加藤(金曜日)

8月：26日

9月：9・30日

10月：7・21日

開室時間：午前9：30～午後4：30



*9月12日(月)と10月17日(月)は小学校に出かけおり、14:30～の開室です。

*裏に予約の申し込み用紙があります(用紙はカウンセリングルームの廊下にもあります)。

もちろん、予約なしでも部屋をのそいでみて下さいね。

カウンセリング 予約カード

年 組 氏名 (★コードネーム:)

- ①希望日 : 月 日 (曜日)
- ②希望時間: 第1希望 時 分
第2希望 時 分
- ③連絡方法 (どちらかに○をつけて下さい)
担任から 掲示板上
- ④メッセージ (あれば書いてください)

予約をしたい場合は、このカードに記入してカウンセリンググループ入口にあるポストに入れてください。カウンセラ一来校日に希望の方法で連絡します。掲示板で連絡する場合には、コードネーム宛にしますので、他の人にわからないコードネームを忘れずに記入してください。