



スクールカウンセラーだよ!



さいわいちょうしょうがっこう れいわねん がつはっこう
幸町小学校 令和4年 6月発行



ちょっと計画を立ててみる

7月に入ると夏休みがはじまります。

長い休みになるので、いつ遊んでいつ宿題をするのかを自分で計画を立てて実行することが大事になります。そのような力を心理学では「遂行機能」と呼んでいます。犬や猫などの動物にはない特別で高度な能力です。

人によって「計画立てるのは苦手だけど、実行するのは得意」、
「実行は苦手だけど、計画は立てられる」など得意不得意のパターンがあります。自分が不得意なことは「スケジュール表を作る」や「タイマーを使って時間を計る」などの工夫を取り入れてみるといいかもしれません。

せっかくの夏休みなので楽しいことも計画に入れながら、夏休みを大いに満喫してください!



7・8月の来校日

★スクールカウンセラー来校日

<7月> 5日(火)、12日(火)、19日(火)

<8月> 30日(火)

●相談時間 9時半～16時半

※相談の予約は、お電話で、教頭の大槻先生にお申し込みください。

※16時半以降の時間も対応可能ですので、お気軽にご相談ください。

●幸町小学校電話番号 022-291-8392

●相談室直通電話番号 022-291-8405 (SC来校日のみ)

※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。

