

カウンセラーだより



2025年度 8月号

谷越（月・水・金） 山下（火・木）



集中力のスイッチ



こんにちは、スクールカウンセラーの谷越と山下です。少し外に出ただけでも倒れてしまいそうな酷暑の毎日ですが、皆さん夏バテなど大丈夫でしょうか？

皆さんは日頃の勉強や部屋の片づけなど“やらないといけないこと”に取り組もうとした時「机には向かえたけど…」「あとにしよ」と、すぐには取り組めなかった経験があるのではないでしょうか。実は「集中力」は気合でどうにかなるものではなく、コツをつかむことで自然と入れやすくなると言われています。

今回は「集中力のスイッチを入れるため」に試して欲しい3つの方法をご紹介します。

集中力のスイッチを入れるための3つの工夫



始める前のルーティンをつくる

「机を拭く」「タイマーをセットする」「ペンを揃える」など、ちょっとした習慣を作ることで脳に「今から集中する時間だよ」と伝えることができます。



やることを小さく分ける

“数学のワークを1ページやる”より“1問だけ解く”など、最初の一歩を小さくするだけでやる気が出やすくなります。どんなに些細なことでも構わないのでとにかく始めてみると、意外とその後はスムーズに取り組めるようになることが多いです。



環境スイッチを使う

「静かなor多少の雑音がある場所に移動する」「スマホを別の部屋に置く」「自然音（雨音や焚火の音など）を流す」など、いつもと違った集中しやすい空間を演出することもオススメです。

【カウンセラー室のご案内】

◆開室日

毎週（月）～（金）に開室しています。

また、曜日によってスクールカウンセラーが変わります。

(月・水・金) : 谷越(男性) (火・木) : 山下(女性)

◆相談時間

昼休み(12:45～13:30)と放課後(①15:55～16:45 ②16:55～17:45)
に受け付けています。

◆予約方法

◎月～金曜日

カウンセラーに直接予約を取ることができます。

昼休みと放課後はカウンセリング室にいますので、声を掛けてください。

または、担任、部活顧問、養護教諭など、皆さんにとって身近な先生に予約をお願い
することもできます。

◆スクールカウンセラー出勤予定日

8月

月	火	水	木	金
				1 谷越
4 谷越	5 山下	6 谷越	7 山下	8 閉室
11 山の日	12 夏期休暇	13 夏期休暇	14 夏期休暇	15 夏期休暇
18 閉室	19 山下	20 谷越	21 山下	22 谷越
25 谷越	26 山下	27 谷越	28 山下	29 谷越

9月

月	火	水	木	金
1 谷越	2 山下	3 谷越	4 山下	5 谷越
8 谷越	9 山下	10 9/13代休	11 山下	12 谷越
15 敬老の日	16 9/14代休	17 谷越	18 山下	19 谷越
22 谷越	23 秋分の日	24 谷越	25 山下	26 谷越
29 谷越	30 山下			