

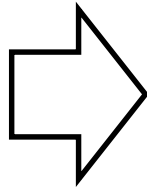
スクールカウンセラー通信

令和4年度 第3号

スクールカウンセラーの梶です。山鼻中学校の皆さん、冬休みは充実していましたか？今年度も残り少なくなりました。健康に留意しながら頑張りましょう。どうぞ、よろしくお願いいたします。

さて、私が、勤務している予定日は以下のとおりです。

1月19日 (木)
1月26日 (木)
2月2日 (木)
2月13日 (月)
2月16日 (木)
3月2日 (木)
3月9日 (木)
3月16日 (木)
3月23日 (木)



◆面談の予約方法◆

<予約方法①>

担任 OR 教頭 (井上) OR 相談係 (加藤・鈴木) へご連絡ください。☎山鼻中：531-9941

<予約方法②>

生徒の皆さんは、担任 OR 保健室で面談希望を申し出るか、心の教室前にある「相談申込みカード」に記入して、心の教室の扉にあるポストに「相談申込みカード」を入れてください。

面談を希望される場合は、前もってご予約をお願いいたします。担任の先生か教頭先生にご希望の期日をお話ししてください。

「集中力について」

みなさんは一日にどれくらいの時間、机に向かって勉強していますか？人によって違うでしょうが、勉強を続けて行くために大切なのは、ただ時間を多くとると言うのではなく、効率よく集中して取り組むということですよね。

何かに集中していられる時間は、個人差やその日の体調によって多少の違いはありますが、約20分とされています。そして、5分程度休む。休む時間が長くなりすぎても、再度取り組んだ時にエンジン全開とはいきにくくなります。キッチンタイマーを20分にセットして集中して取り組んだ後、小休止。深呼吸するなどのリラクゼーションや、軽いストレッチをすると良いでしょう。硬式テニスのボールを積むという遊びを行い集中力を高めると言うアスリートがいます。間違ってもテレビゲームをしてはいけません。これは小休止にはなりませんから。

集中して勉強に取り組むことに大切なことがもう一つ、それは姿勢です。立腰（りつよう）といって、椅子には浅く腰を掛け、背筋を伸ばした姿勢を言います。これで集中力が高まります。座禅を組んでいる人は姿勢が良いですね。心と体は密接に結びついているので、だらしない姿勢を取っていると精神も集中できないものなのです。そこで大切になって来るのが、良い姿勢を維持するだけの体力です。日ごろから、良い姿勢を維持できる程度の運動は心がけたいものです。