



相談室だより

令和3年7月20日
志木第二中学校相談室
相談員 宇津木・鈴木・添田

あと少しで夏休み！

みなさんこんにちは！相談員の宇津木です☺️すっかり暑くなり、いよいよ本格的な夏が始まるなと感じています。充実した夏休みを過ごすためにも、熱中症対策や感染症対策をしっかり心がけていきましょう！

頭の中をスッキリさせてスムーズに物事を進めるポイント

休みが長く続くと、宿題などのやるべきことを『あとでやればいいや』とついつい先延ばしにしてしまいがちになっちゃいますよね…。

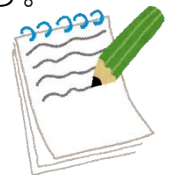
そんな時に意識したいポイントを2つ紹介したいと思います。夏休み中の1日の計画を立てる際の参考にしてみてください！

① 重要なことは朝に行く

脳が最も活性化する時間帯は朝です。発想力が必要なものは朝に行くようにしましょう！
午後は深く考えなくても進められるものを行うようにしましょう！

② メモを書いて優先順位をつける

やらなくちゃいけないことがたくさんある時には、メモに書き出してみましょう！
それに番号を振るだけで頭の中が整理されて、スムーズに取り組むことができます。



引用文献

小林弘幸（2020）. 眠れなくなるほど面白い 図解 自律神経の話. 日本文芸社.

💡 相談室について 💡

○場所： 1階 PTA 会議室の隣（昇降口から入って左手一番奥）の部屋です。

○開室時間： 月～金曜日 8：30～16：30

※学校行事等で変更になる場合があります。

○直通電話：048-487-0440

※場合によって、相談員が電話に出られないことがあります。

留守番電話にご用件を入れていただければ、その後相談室よりご連絡いたします。

○教育サポートセンター：048-471-2211（月～土曜日 9：00～17：00）

※教育サポートセンターでは、教育に関する悩み事に対して、心理学専門の相談員が相談対応いたします。

相談の内容は秘密を厳守いたしますので、お気軽にお電話ください。



☎ 相談室カレンダー ☎

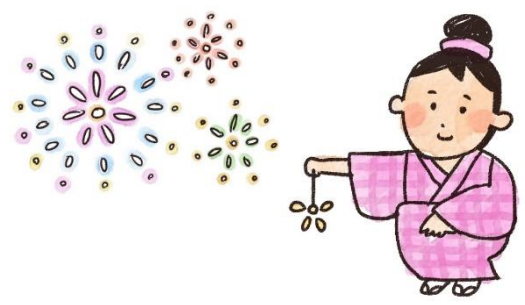
○在室相談員

月：宇津木
火・水・金：鈴木
木：添田

○夏休み中の開室日

カレンダー中「○」日に開室予定です。
(開室時間 9:00-15:00)

相談室で夏休みの宿題をするもよし、
ちょっとおしゃべりするもよし…。
涼しくしてお待ちしてます♪
※8/30(月)から通常開室です。



○スクールカウンセラー(SC)：栗栖

カレンダー中「☘SC」日に来校予定
です。(時間 9:45~16:20)
ご相談を希望される保護者の方は、
相談室までお気軽にご連絡ください。



7月						
月曜日 (宇津木)	火曜日 (鈴木)	水曜日 (鈴木)	木曜日 (添田)	金曜日 (鈴木)	土曜日	日曜日
28	29	30	01	02	03	04
05	06	07	08 ☘SC	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22 海の日	23 スポーツの日	24	25
26	27 ○	28 ○	29 ○	30 ○	31	

8月						
月曜日 (宇津木)	火曜日 (鈴木)	水曜日 (鈴木)	木曜日 (添田)	金曜日 (鈴木)	土曜日	日曜日
26	27	28	29	30		01
02	03 ○	04 ○	05 ○	06 ○	07	08 山の日
09	10	11	12 閉庁日	13	14	15
振替休日						
16	17	18 ○	19 ○	20 ●AMのみ	21	22
23 ○	24	25 ○	26 ○	27 ○	28	29
30 始業式	31	01	02	03	04	05

9月						
月曜日 (宇津木)	火曜日 (鈴木)	水曜日 (鈴木)	木曜日 (添田)	金曜日 (鈴木)	土曜日	日曜日
30	31	01	02 ☘SC	03	04	05
06	07	08	09	10	11 公開授業	12
13 振替休日	14	15	16 ☘SC	17	18	19
20 敬老の日	21	22	23 秋分の日	24	25	26
27	28	29	30	01		
04	05	06	07	08	09	10