



# 相談室だより

令和4年 3月 3日

志木第二中学校相談室

相談員 宇津木・添田

こんにちは！相談員の宇津木です☺

2月もあっという間だったなと感じています。振り返って『よかった』と思えるような3月、3学期になるように、残り1か月過ごしていきましょう！

## やりたくないことは、気合で乗り切れない

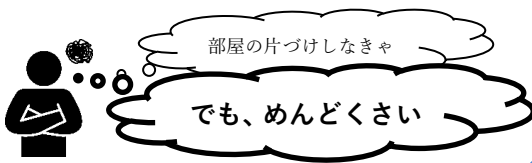
### 気合を入れると、『やりたくない』気持ちが強まる！

やりたくないことを前向きに考えることは大切です。しかし、気合だけでなんとかしようとする、  
『やりたくない』気持ちが強くなる場合があります。

例

部屋の片づけをしなくちゃいけない時…

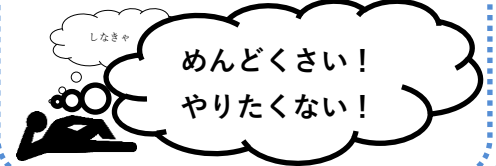
『やりたくない』気持ちの方が強い



気合を入れる！



強い思いがより強くなる！



これは、『がんばろう！』と気合を入れたことによって、強く思っていた『やりたくない』気持ちが強くなってしまったため起こる現象です。

### 『とりあえず～してみよう』と考える！

『やりたくない』気持ちが強い時は、気合を入れるのではなく、『とりあえず～してみよう』と考えてみましょう。やりたくないことには細かい目標を設定し、少しずつ取り組んでいけると良いでしょう。

例

明日までの課題がある時…

少しずつ取り組んでいく！

でも、やりたくない



とりあえず  
イスに座ろう



とりあえず  
ペン持とう



## 引用・参考文献

ゆうきゆう（2021）. 眠れなくなるほど面白い 図解 ストレスの話. 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・火・木・金曜日：宇津木

水曜日：添田

○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**）。

○スクールソーシャルワーカー（SSW）：福永

水曜日に来校予定ですが、他の曜日や学校以外での場所での面談もできますので、お気軽にお問合せください（時間 **9：00～17：00**）。

3月						
月曜日 (宇津木)	火曜日 (宇津木)	水曜日 (添田)	木曜日 (宇津木)	金曜日 (宇津木)	土曜日	日曜日
28	01	02 SC	03	04	05	06
07	08	09	10 SC	11	12	13
14	15 第49回 卒業証書授与式	16	17	18	19	20
21 春分の日	22	23	24 SC	25 修了式	26	27
28	29	30	31	01	02	03

※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。

