

令和4年 9月6日

相談室だより

志木二中相談室

相談員 藤本・宇津木・佐藤

こんにちは!相談員の藤本です(^^)夏休みが終わり、2学期がスタートしましたね!!1,2年生は校外学習や新人戦の練習、3年生は受験勉強が本格化する時期ですね。少しずつ2学期の体制を確立させていきましょう☆

今回のお便りでは、前回掲載した診断テストの解説を載せています。ぜひ前回のお便りと併せて読んでみてください(^^)

~9月の開室状況~

9月						
月曜日 (藤本)	火曜日 (宇津木)	水曜日 (佐藤)	木曜日 (藤本)	金曜日 (藤本)	土曜日	日曜日
29 ○	30 ○	31 ○	01 ○	02 ○	03 ×	04 ×
05 ○ ☁ SC	06 ○	07 ○	08 ○	09 ● 午前閉室	10 ○ 授業参観日	11 ×
12 ×	13 ○	14 ○	15 ○ ☁ SC	16 ○	17 ×	18 ×
19 ×	20 ○	21 ○	22 ○	23 ×	24 ×	25 ×
26 ○	27 ○	28 ○	29 ○	30 ○	01	02

○在室相談員

月・木・金曜日:藤本

火曜日:宇津木

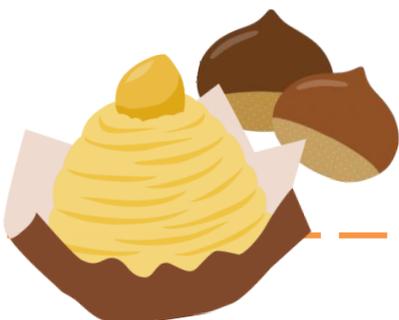
水曜日:佐藤



○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):片岡 木曜日に来校予定です。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 10:00~16:00)

※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。TEL:048-487-0440)



～診断テスト・その2～

7月に配布・掲示した相談室だよりに掲載した診断テストの続きとなっております。はじめに前回のタイプのおさらいです。

 <p>〈うさぎタイプ〉 集中して一気にやることを終わらせることができる 短期集中型</p>	 <p>〈かめタイプ〉 計画的でコツコツ物事を進める長期分散型</p>
 <p>〈キリギリスタイプ〉 好きなことや、やりたいことに対し行動力を 発揮する快樂追求型</p>	 <p>〈アリタイプ〉 危険な面も踏まえて、きちんと予定を立てた上で 行動に移すリスク回避型</p>
<p>さらに、うさぎ・かめ×アリ・キリギリスと組み合わせると、このような診断結果が出ました。</p>	
 <p>〈うさぎ×アリタイプ〉 やるべきことに対してスピードが上がり、締め切り 前に仕上げられる完璧主義なタイプ</p>	 <p>〈うさぎ×キリギリスタイプ〉 好きな事に対して爆発的行動力を発揮する タイプ</p>
 <p>〈かめ×アリタイプ〉 計画性があり、コツコツと安定的に物事を こなせる縁の下の力持ちタイプ</p>	 <p>〈かめ×キリギリスタイプ〉 楽しいことや、やりたい事に向けて 小さな努力を積み重ねる大器晩成タイプ</p>

●○さて、今回はさらに4つの組み合わせを細かく見ていきます!○●

〈うさぎ×アリタイプ〉

宿題が出たらこう動く:「やるべきことを片付け安心してから、やりたいことに手を付ける」という動機から、早く一気にやることを終わらせて残りの期間を遊ぶ時間に回す。

課題点:何事にも「早くタスクを完成させたい」という不安や焦りから、休めなかったり、自分のケアの時間が取れない。

対処法:①完璧にしあげようとする気持ちを落ち着かせる ②計画的に休みを取る ③自分をケアする時間、楽しむ時間をあらかじめスケジュールに入れておく



〈うさぎ×キリギリスタイプ〉

宿題が出たらこう動く:締め切り間際で追い込み、一気に終わらせる。追い込むことでモチベーションにスイッチが入る。

課題点:熱しやすく冷めやすいため、物事をコツコツ進めるのが苦手。義務的な仕事や面倒な事は先延ばししやすい。

対処法:①緊張感を上手に利用し、行動に移す ②長期にわたる取り組みに対しては中間目標を設定する

③習慣にするには好き、楽しい、わくわくすることを動機にする



〈かめ×アリタイプ〉

宿題が出たらこう動く:最初に計画を立て、コツコツと宿題を消化。ルールや1日の勉強量を決めて、淡々とこなしていく。

課題点:考えすぎて動けないことがあるため、変化や短期間での挑戦を求められると、ストレスを抱えやすい。ルーティンが多く、やりたいことや自由な時間を後回しにしがち。自己主張が苦手で、自分の気持ちが伝わりづらい。

対処法:①計画・習慣の中にやらなくていいことがないか考える ②不満や怒りが言えない時は紙に書き出す

③突発的なことを想定して、できることは先回りしてやっておく



〈かめ×キリギリスタイプ〉

宿題が出たらこう動く:気が乗らないと計画を先延ばしにしがち。締切直前に慌てることになり、どんより気分になりやすい。

課題点:計画を立てるだけで満足するため実行に至らず、ギリギリで行動しがち。気分のムラがあり、苦痛・面倒と思うとテンションが下がり行動が先延ばしになりやすい。先延ばしによって、気分が落ち込みやすい。

対処法:①わくわくが原動力になるので、自分のなりたい姿ややりたい事を思い描く ②日々の行動を振り返り、気持ちと行動のペースをつかむ ③モヤモヤや悩みが発生した際は、紙に書き出し(ぐるぐる思考)の原因を整理する

[出典:性格4タイプ別 習慣術:古川武士 著]

診断はあくまでもひとつの例なので、あくまでも参考としてお考え下さい。自分に近いタイプの傾向を知った上で、これからの行動に繋げて行きましょう!!

