

相談室だより



2021年 1月 No.10

中野区立第二中学校
スクールカウンセラー 日置千佳
教育相談員 瀧沢絵里
心の教室相談員 畑山咲野花

二中のみなさん、こんにちは！いよいよ、今年度も終わりが近づいてきましたね。そして、最後のまとめの定期考査も2月の24日に始まります。

今日は、最後の定期考査に向けてドキドキしているみなさんに役立つ心理学のお話をしたいと思います。

◆◆◆ ウォーミング・アップ効果

「ウォーミング・アップ効果」とは、効率よく勉強するための方法の1つです。

例えば、誰しも朝起きたばかりは、頭がぼーっとして、身体を動かすのもゆっくりになってしまうことがありますよね。でも、顔を洗ったり、朝ご飯を食べたり、歯磨きをすると、だんだん目が覚めて、頭もすっきりしてきます。

こんな風に、少しずつ準備をして始めていくことをウォーミング・アップといいます。勉強も同じで、少しずつ始めたほうが、すんなり勉強モードに入ることができるのです。

なかなか勉強を始められない…、急に勉強するのはちょっと…という方は一度試してみてください♪

ウォーミング・アップ効果の具体例

最後のテストだから、
頑張るぞ！



- 1 机の前に座って勉強道具を出す
- 2 時間割表を見る
- 3 先生の顔を思い浮かべる
- 4 教科書やワークを開く
- 5 今日はどこまでやるか決める
- 6 勉強スタート！

※注意 ウォーミング・アップは長くなりすぎないようにしましょう。
もちろん、ウォーミング・アップや勉強の途中でテレビ・スマホ・ゲームなどは禁物ですよ！

(参考図書『学力アップの心理学』著：齋藤勇)

◆◆◆ 勉強の合間にリラックス

勉強などでストレスを感じると、呼吸が浅くなります。深呼吸によってリラックスすると、少しストレスから解放されます。簡単な深呼吸はいつでもどこでもできます。緊張や疲れを感じた時や休み時間など、深くて長い呼吸をしてみましょう。

①静かな場所に横になって、手足を伸ばして、目を閉じてみましょう。 ②口を閉じて、鼻からゆっくり息を吸い込みましょう。 ③吸い込んだ息は、口からゆっくり吐き出しましょう。

(参考図書『ストレスのコントロール』大月書店)

◆◆◆ 相談室って？

相談室は、困ったときの相談と、安心できる「居場所」を提供します。

相談：水曜日の午前。教育相談員の瀧沢が、来校しています。

木曜日。スクールカウンセラーの日置が、来校しています。

困ったこと、悩みごと、どうしたらいいかわからないことがあるときは、利用してみてください。

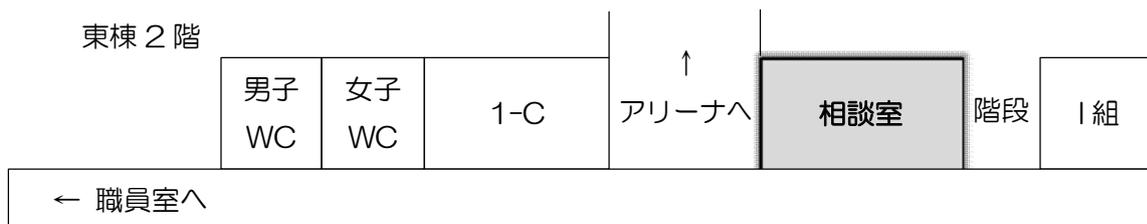
居場所：月・金曜日。心の教室相談員の畑山が、来校しています。

ほっとしたいとき、心を休めたいときに、利用してみてください。

◆◆◆ 相談室の場所ってどこ？

相談室の場所は、東棟 2 階のアリーナに向かう渡り廊下の隣です。

相談室でみなさんにお会いできることを楽しみにしています！



◆◆◆ 相談室の利用方法とルール

- ① カウンセラー、相談員、学校の先生に「相談したい」「相談室ですごしたい」と言う。
- ② 相談室があいている時間に、直接、相談室に来る。

- 1.他の人を傷つけることは言わない、しない。
- 2.チャイム着席など、学校のルールを守る。
- 3.大声で騒いだりはいしゃいだりしない。

◆◆◆ 保護者の相談について

スクールカウンセラーは、保護者の方からの相談をお受けしています。子どもの心をどう理解し、どのように支えるのがよいか、保護者のみなさまとともに考え、助言いたします。ご相談は原則として水曜日午前と木曜日となります。ご希望の場合は、担任などの教員を通じてご連絡いただくか、木曜日に学校にお電話いただき、あらかじめ相談できる時間をご確認（ご予約）ください。当日のご予約も可能な限りお受けしますので、どうぞお気軽にご利用ください。 第二中学校電話：03-3382-7151

2月の開室日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

3月の開室日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

□…相談の日（☎瀧沢：8:30～12:30, ☎日置：8:15～17:15）

○…居場所の日（☎10:30～14:30, ☎10:30～14:30）

※ 行事などの都合で日程を変更する場合があります。相談ご予約の際はあらかじめ学校にご確認ください