

大池中学校 スクールカウンセラーだよ



ココロのばんそうこう

2025 年 7 月

やりたいことをやるなら夏休みがチャンス！

今年の夏は、初夏を楽しむ間もなくすごい勢いで暑くなりましたね。

「暑くて溶けそう～」と何もできないでいると、もう夏休みが目の前に…

長期休みは時間もたっぷりあるので、せっかくなら“普段やれないこと”や“新しいこと”にチャレンジしてみましょう！勉強でも遊びでも趣味でもいいので、皆さんもぜひ“やりたいこと”を決めてトライしてみてください。

ちなみに私は、友達から面白いと勧められた長編の漫画を読もうと思っています (^_^)

計画を立てるのが苦手な人はこんな工夫を

計画を立てるのが苦手な人、結構いると思います。特に思春期は「今していることをやめるのが難しくなる」傾向があるようでなかなか計画通りとはいかないもの…。

そこで、自分でできる「計画を立てて行動しやすくなるコツ」を紹介しましょう。

① 「やりたいことリスト」を作って終わったらチェック回す（見える化）

やり終わった項目を消していくと、減っていくのが見えて気持ちいいよ♪

② 短い時間で終わる簡単なものからやり始めよう

すぐに終わるものは取り掛かりやすいし、気分が乗って次もやりたくなるよ♪

③ 勉強はやるときは「何時間する」より、「何ページやる」など具体的な量を決めてやる

具体的なページやプリントの枚数を決めると「今日はここまでやったら終わり」と残りの量がわかりやすいね。集中して頑張ったら早く終われるかも♪

カウンセラーのいる日

8月 28日(木)

9月 4日(木)、11日(木)

18日(木)、25日(木)

