

さわやか相談室だより

さわやか相談室相談員：辻理恵



皆さんこんにちは。いよいよ夏休みですね。
今回のさわやか相談室だよりは、『夏休み直前特集！』です。
お役に立てれば幸いです。

やりたいことはいっぱいあるけど、やらなきゃいけないこともある。あ～、夏休み♪ わあ、宿題…でも、暑いし、明日も明日もその次も休みだから、「まあいいか」と先延ばしにしてしまう君に、やる気スイッチをいれる方法を提案します。

特集!

君の中にあるやる気スイッチは



まずは脳と身体の準備。

①水を飲む。

②深い呼吸をする。

その時に首を左右に倒したり肩や鎖骨の上をさすったりして、胸から上をほぐすといいよ

③身体への刺激(左は左、右は右)

軽くジャンプするか足踏みをする。

座っている時は右手で右側、左で左側の身体や交互にタッチ。

④身体への刺激(左手で右、右手で左をタッチ)

右手で左腕、左手で右腕を交互にタッチ。(腕ではなくて太ももでもいいよ)



次は気持ちの準備

⑤声に出して自分に掛け声をかける。

「頑張れ私!」とか「よし、やるぞ!」とか、ちゃんと声に出して!

そして行動!

⑥まずは小さな目標から。出来たら声に出して自分をほめる。

やる気スイッチは自分で入れるんだよ!!



注目!

やる気スイッチが入らない要因と対策



▼親にうるさく言われて嫌になる。

対策

言われなくてもやればいだけ。

▼ゲームとか友達との遊びとか、とにかく好きなことを優先したい。

対策

順番が問題じゃない。やるのか、やらないのか、ただそれだけ。



好きなこと(ゲームなど)を先にしたほうが勉強に集中出来る人もいますが、楽しいことを中断させるのは難しいですね。アラーム機能を使うとか、時間が来たらゲームを預かってもらうとか、家族で話し合えると良いですね。

▼絶対やる気なんて起きないとあきらめている

対策

まずは5分とか3問だけとか、最小単位の絶対で
きる目標にしぼって達成感を味わってみて!

以上。

学習の取り組み方について、辻が学んだり実行したなかで、ヒントになりそうな方法をまとめてみました。

数ある方法の一つです。良かったら試してみてください。

いろいろな相談先

心がモヤモヤしたり困ったことがあったら、勇気を出して誰かに話してみましょう。
夏休み中は学校の先生や友達とはなかなか話すチャンスがないかも知れません。
お家の人には話しにくいことがあるかもしれません。


だからといって、見ず知らずの SNS の人に会いに行ったりしないで、下に紹介する公的な相談機関を利用することをおすすめします。

さわやか相談室は夏休みは不定期に開室しています。
相談対応は完全予約制とさせていただきますので、用事がある人は電話をしてください。
不在の場合は留守番電話にお名前と電話番号を残してください。
こちらからかけ直します。

国の相談機関

24 時間子供 SOS ダイヤル	文部科学省	なやみ言おう 0120-0-78310 <毎日24時間> いじめで困ったり、自分や友人の安全に不安があったりしたら1人で悩まずすぐ電話で相談してください。
子どもの人権 110 番	法務省	0120-007-110 <毎日24時間>
緊急時！は迷わずかけて		<ul style="list-style-type: none"> ・虐待かもと思ったら 189(いち早く) ・事件・事故は 110 ・怪我や急病は 119

埼玉県の相談機関

子どもスマイルネット 048-822-7007	埼玉県福祉部	原則 18 歳未満の子どもに関わる様々な悩みについて電話相談を受ける埼玉県の窓口です。 毎日午前 10 時 30 分から午後 6 時まで
よい子の電話教育相談 電話(子供用) #7300 メール soudan@spec.ed.jp	埼玉県立 総合教育センター	小・中・高校生・青少年(原則として 18 歳まで)と保護者 <毎日24時間> (子供用) #7300 または 0120-86-3192 (保護者用) 048-556-0874
こころのサポート @埼玉	令和 3 年度埼玉 県 SNS 相談事業	あなたの悩み LINE で相談しませんか？ 8 月 22 日から 9 月 20 日まで毎日実施 相談時間：21 時から翌 6 時まで 

LINEID で検索 (@kokosai)

上尾市の相談機関

子ども家庭総合支援センター	048-783-4964	平日 8:30~17:00
上尾市教育センター	048-776-7600	平日 10:00~12:00 / 13:00~17:00
大石中学校	048-772-2660	土日、閉庁期間以外は毎日日直の先生がおられます。
さわやか相談室	048-777-1789	夏休みは不定期に開室しています。電話してください。



2学期も元気に会いましょう！

さわやか相談室 辻理恵