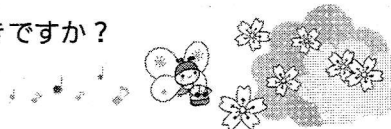


# カウンセラーだより

2015/02/18

スクールカウンセラー 白岩 美子

来週は例年よりあたたかな日が続く、との天気予報を耳にし、寒さで縮こまっていた気持ちまで和らいだよように感じます。梅や桜の花が咲くぼかぼかの春が待ち遠しくて仕方ありません。皆さんは、どの季節が好きですか？



## 《テスト前になると…》

大事なテストの前、「よーし、勉強するぞ！！」と気合いを入れて机に向かったはずが。この時期に限って、なぜか部屋の散らかり具合が気になり大掃除を始めてしまったり、普段は手に取らないマンガや本が読みたくなったり…。

本来集中しなければならない勉強以外のことに気を取られて時間が過ぎてしまう、なんていう経験はありませんか？

この時の皆さんの心は、向き合うことが辛い現実をどうにかして見ないようにしようとする**現実逃避**という心理状態、あらかじめ思うようなテストの点が取れないことを想定し、「テスト前に片付けをして、十分に勉強が出来なかったから、」などと、自分に都合の良い言い訳を最初から作っておこうとする**セルフ・ハンディキャップ**という心理状態であると言えます。

## 《現実逃避、セルフ・ハンディキャップの克服方法は？》

- ①具体的で、わかりやすい目標
- ②数字で表すことが出来る目標
- ③達成可能な目標
- ④期限がはっきりしている目標



例 ‘テスト勉強を頑張る’ という漠然とした目標でなく、「**テスト前の2週間、各教科、毎日〇分、テスト範囲の教科書の問題を解く**」など。

\*上に挙げた4つのポイントを意識

して目標を立てましょう。(今回の1・2年生のテスト計画には間に合わず、ごめんなさい…。)

そして、どこからでもいいので、今すぐ始めて見ましょう。

「今日はやる気が出ないから、やめておこう」「もう少し休んでからやろう」などというのは、先延ばしの典型です。人は、やる気が出るから行動するのではなく、**行動を起こす事で、徐々にやる気が出てくるのだ**そうです。「やる気が起きない」と思ったときこそ、どんな小さな事でもかまいません。ぜひ行動してみてください。きっと、何かが変わって来ますよ♪



お知らせ

本年度のSCの勤務は2月24日で終了です。3月は来校日がありません。

1年間、お世話になりました。ありがとうございました。