

教育相談だより

9月号



令和2年8月28日
岩美高校教育相談係

暑い夏休みもあっという間に過ぎ去り、2学期が始まりました。

3年生は10月から就職試験や入学試験がいよいよスタートです。緊張感も高まりますが、できる準備はしっかり整え、全力で挑んでください。

1, 2年生は春から多くの行事が変更になりました。2学期は学校祭に始まり、1年ジオパーク学習や類型選択、2年生はイワッツミッションや進路に関する学習もあります。新しい発見や自分の将来を考えるいい機会にして欲しいと思います。

SC 梶原先生より

2学期が始まりました。勉強や部活を頑張りたいけど、やる気が出ないということはありませんか。やる気にはドーパミンという脳内物質が関係しています。ドーパミンが大量に分泌されることでやる気が起こります。ドーパミンを分泌させるためには、①まずは行動を起こしてみましょう。②次に小さな目標を設定します。③そして目標を達成した時には自分自身をほめてあげたり、ご褒美を決める。ほめて伸ばすことでドーパミンは分泌されます。

例えば、勉強を頑張ろうと思っている時には・・・

- ① 机に向かって教科書を読む（行動を起こす）
- ② 問題集を2ページ解く（小さな目標設定）
- ③ 終わったら、ゲームや音楽を聴く（自分へのご褒美）

ここまでやる気についてお話ししましたが、疲れていると動きたくても動けません。しんどい時には無理せずに休息をとりましょう。

スクールカウンセラー 梶原由貴先生 来校日【9～10月】

9月8日(火)・14日(月)・24日(木)・28日(月)

10月7日(水)・12日(月)・19日(月)・26日(月)



保護者のみなさまへ

2学期に入り、お子さんの様子はいかがでしょう？夏休みを経た秋は、心も体も少し疲れ気味の時期です。何か気になることがありましたら、遠慮なくご相談ください。スクールカウンセラー梶原先生との相談調整や他の相談機関への紹介もしています。お気軽にお尋ねください。 岩美高校 代表電話 0857-72-0474 【相談担当 堀、谷口】

学校外で相談できます！ ～ひとりで悩まないで！誰かとつながって！～

◆24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310 (なやみ言おう)

◆鳥取県いじめ・不登校総合対策センター相談窓口

いじめ110番:0857(28)8718 専用メール: ijime@kyoiku-c.torikyo.ed.jp

電話相談【保護者向け】:0857(31)3956(月～金,8:30～17:15)

◆こどもいじめ人権相談窓口 0857(29)2115 専用メール: ijime-futoukou@pref.tottori.lg.jp