

こころ

大津市立日吉中学校

教育相談部発行

2010. 7. 1 No.2

雨も降り、蒸し暑い日々が続いていますが毎日元気に過ごせていますか。期末テストも終わりましたが、中間テストの取り組みや結果に比べてみてどうでしょうか。前よりも計画的にがんばり、自分の納得いく結果ができましたか。また部活動では自分にとってこの1学期はがんばった、といえる日々になったでしょうか。

6月には教育相談週間がありました。自分の思いや困っていることなど担任の先生に話すことはできましたか。なかなか話せなかった、という人もいるかもしれません。もし何かあればいつでも気軽に話をしてください。自分ひとりで我慢をしすぎないようにしましょう。

今回は生天目カウンセラーに夏休みを迎えるにあたっての話を書いてもらいました。読んでみてください。

生天目スクールカウンセラーより



1学期もあと1ヶ月で終わります。中間テスト、期末テストの結果はどうでしたか。

1学期を過ごした感想はみなさんひとりひとりで違うと思いますが、一番気になるのは成績でしょうか。勉強は毎日コツコツすることがいいと知っていても、ついつい後回しになってしまいますね。テレビを見たり、ゲームで時間が経ち、夜遅くやっと勉強に取りかかることもあるでしょう。眠気が襲ってくると寝てしまう日もありますね。

長い時間勉強することが良いと考えている人もいるでしょうけれど、欲張らないことが大切です。例えば、1日に30個の単語を覚えようと計画しても、三日坊主になると90個の単語しか覚えられません。1日に5個の単語を覚える無理のない計画をたて、1年続けると1825個（5個×365日）もの単語が覚えられます。すごいですね。

このように、自分にとって無理な計画をたてるより、「これならできる」という計画をたてて、継続して実行すると大きな成果が得られます。自分に無理のない計画をたてるには、まず自分の力を正しく知ることです。毎日実行できる量と時間を考えて見ましょう。

自分を知ることは簡単なようで難しいことです。みなさんのことをよく知っている担任や教科の先生に聞いてみると良いアドバイスをもらえるかもしれませんよ。教育相談週間でなくても、担任や教科の先生と気軽に話をしてみることをお勧めします。

【生天目カウンセラーの来校日】・原則 毎週木曜日の午後

相談を希望される方は、担任または教育相談担当（1年・武田、2年・竹村、3年・中谷）までご連絡ください。子育てに関わること、お子様のちょっとした変化等、気になることがありましたら、お気軽にお申し込みください。

日吉中学校 tel 578-0056

インフォメーション



いろいろな相談窓口

相談機関	電話番号	受付時間など
大津市教育相談センター 適応指導教室ウイング	525—7912	月～土 9:00～17:00
あすくる大津	524—2865	火～日 9:00～17:00
滋賀県中央子ども家庭相談センター	562—1121	月～金 9:30～20:00
18才までの子供専用電話 しがチャイルドライン	531—0015	第1・3金曜日 15:00～21:00
こころの電話	567—5560	月～金 10:00～16:00
大津市家庭児童相談室	523—1234	月～金 9:00～16:00
こころんダイヤル(子どもの電話相談)	524—2030 0570-078310(生徒専用)	毎日 9:00～21:00 毎日24時間

大津市教育相談センターより 第2回 教育相談会のご案内

子どもたちを取り巻く環境が大きく変化し、子どもに関する問題も多様化・複雑化して子育てに悩んだり、迷うことが多くなっています。大津市教育相談センターでは、子どもの教育や子育てを共に考え、話し合うことを目的に「教育相談会」が年6回開催されます。

第2回目は臨床経験が豊富で、スクールカウンセラーとしても活躍中の今井先生の講話と質疑応答です。

子どもたちの健やかな育ちを願ってぜひ、一緒に考えてみてください。ふるってご参加下さい

日時 平成22年7月31日(土) 10:00～12:00

場所 OSD浜大津ビル 6階 多目的室(浜大津2丁目1-35)

講演 「上手なほめ方、かわし方

—思春期の子どもとのコミュニケーション—

講師 臨床心理士・教育相談センター特別教育相談員

今井 たよか 先生

定員 50名 参加費 無料

申し込み方法：7月1日(木)から電話で同センターへ申し込んでください。

大津市教育相談センター Tel 527—5525

*8月は11日(水) 吉山 宜秀先生(臨床心理士) 午前10時～

25日(水) 精神科医の先生 午前10時～ が予定されています