



# のどかルームだより

令和5年10月

スクールカウンセラー：本多

ライフカウンセラー：中村

季節は秋とはいえ、まだまだ残暑がきびしいですね。

3年生はいよいよ受験に向けて準備を整えていく時期になってきましたね。1, 2年生も部活や学習に力を発揮していきたいときですね。みなさんは、こうなりたい！これを実現したい！というものはありますか？でも無理かな・・・とか、そうなれるか不安だ・・・と考えることもあるでしょう。でもそんなときは、イメージする力をつかってみてください！

後ろ向きな考えが出てきてしまったときには**STOP!!**をかけて！！

脳は意外とだまされやすいので、考えたことが本当になると思い込んでしまう特徴があるのです。ということは、後ろ向きに考えると、そうになってしまうと思い込み、そうすると後ろ向きなことが現実になってしまいます。思い込みが強いほど、うまく行動できなくなってしまうからです。

つまり、逆に、脳がだまされやすい特徴を利用して、「自分はこうなるんだ!」とその光景を強くイメージすると、脳はそうなると思い込むのです。たとえば受験をひかえている3年生は、「自分は〇〇高校で△△をしている！」と強くイメージしてください。脳が思い込めば、積極的に受験に向けて行動することができるようになるでしょう。もちろん、受験以外にも日頃から自分を信じて良いイメージを持つことで、いろいろと実現する可能性が増えていきます。

## POINT

こうなりたい、でも・・・ではなく、「自分はこうなっている！」と強くイメージすること！！を大切にしてみてください。

### 【カウンセラー出勤予定表】

10月

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
中村	中村	中村		本多
9	10	11	12	13
	中村			本多
16	17	18	19	20
中村	中村	中村		
23	24	25	26	27
中村	中村			
30	31			
中村	中村			

11月

月	火	水	木	金
		1	2	3
		中村		
6	7	8	9	10
中村	中村			本多
13	14	15	16	17
中村	中村	中村		本多
20	21	22	23	24
中村	中村			本多
27	28	29	30	
中村	中村	中村		

\*上記の日程で出勤しておりますが、変更になる場合もあります。

(市川市立第三中学校 047-371-7341)