



# ゆめひろ通信

2019.6 No.3

市川市立福栄中学校  
相談室「ゆめひろば」発行

福栄中学校の皆さん、こんにちは！福栄中相談室（通称：ゆめひろば）が発行する「ゆめひろ通信」の6月号です。

ひかり祭・修学旅行が無事に終わりました。お疲れ様でした。たくさんの思い出できましたか？それと同時に、4月から頑張ってきた疲れが、そろそろ出ている頃ではないでしょうか？夏休みが待ち遠しいですね～。

そろそろ梅雨（つゆ）の季節に入り、湿気で蒸し蒸しする日が多くなり、気分的にはすくれないことがあります。ゆっくりする時間を作って、自分にあった気分転換方法を探してみましょう！

ちなみに……私たちは……

まずは、寝ることでしょうか。睡眠不足は、疲れが取れないだけでなく、イライラする原因となります。

LC

私の気分転換・ストレス発散の方法は、散歩をして外の景色を眺めたり、好きな食べ物を食べることです。

SC

なかなか気分転換の方法を自分で見つけられない人は、相談室で一緒に考えてみませんか。自分一人だとアイデアが出せないことがありますが、一緒に話してみると、なんだそんなことかと気が付き、そういえばいろいろ気分転換の方法を知っていた\(^o^)/なんてことも良くあるものです。

## 自由来室（昼休み・放課後）を上手に利用して、ぜひ来てください。

皆さんに会えるのを楽しみに待っています。ゆっくり話がしたい人は、予約を取ってください。予約の取り方は、直接カウンセラーに伝えるか相談室前の廊下にあるBOXを利用して、相談希望日を記入してください。



## 心理学的研究より『習慣化の日数』について

4月から2か月が経ちましたが、新しい生活に慣れてきましたか？イギリスで習慣化に必要な日数を調べた心理学的研究があります。この研究では、**毎日水を飲むという簡単な習慣でさえ、習慣化するのに平均20日かかる**、ということを行っています。習慣化にかかる日数は、もちろん習慣にする事柄によっても日数が変わりますが、最低2か月（66日）以上は腰を据えて、コツコツと続ける必要があるという結論に至っています。

コツコツ続ける！となると、3日坊主の私・あなた？にとっては、うわあ～無理！となりそうですが、うれしい事に、**習慣化していく過程において、1日ぐらいやらない日があったとしても、習慣化の成功率にはさして、影響がない**とも言ってくれています。これを聞いてホッとしますね。

無理をしないで時には休みながら……でもコツコツ続けてみるのが、習慣化につながるようです。夏休みまで、今の生活を崩さないように、続けてみましょう。



カウンセラーの在室日

6月					7月				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
3	4	5	6	7	1	2	3	4	5
○	○	○		○	○	○	○		○
10	11	12	13	14	8	9	10	11	12
○		○		○	○		○		○
17	18	19	20	21	15	16	17	18	19
○	○	○		○			○	○	○
24	25	26	27	28	22	23	24	25	26
○	○	○		○					
					29	30	31		

### ご家庭へ

新年度が始まってから2ヵ月くらい過ぎました。保護者の皆様から見て、お子さんは日々の中学校生活を楽しんでますか。生徒の皆さんに充実した中学校生活を提供するためには保護者の皆さんからの協力が不可欠です。ご家庭と学校とが共に温かい眼差しでお子様の成長を見守り、ご一緒に対応を考えて行きたいと思っております。相談をご希望される方は、来室前に一度お電話で面接予約を取って下さい。ご希望の時間をお取りします。

047 - 396 - 0701（福栄中学校代表）に電話をして、相談室に繋いでもらって下さい。



スクールカウンセラー  
ライフカウンセラー