



相談室便り

令和7年度7月号
豊田市立猿投台中学校
スクールカウンセラー：
安部伸子・大野佳枝
心の相談員：藤中佐織

もう少しで夏休みですね。夏休みはどんなことをして過ごしたいですか？勉強や部活、家族や友達との時間など。心や体のリズムを崩さないように過ごしましょう☆

ミニ心理学

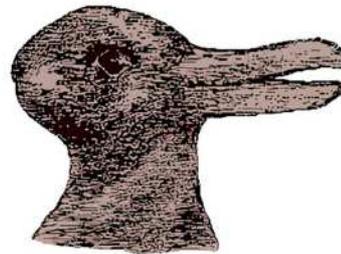
動機づけとは、何かに向かって行動ややる気を起こすことを言います。ほめられたり、ご褒美をもらって勉強のやる気を得ることを【外的動機付け】と呼びます。勉強の意味や楽しさを自分で見出すことを【内的動機付け】と呼びます。どちらが長続きすると思いますか？

おススメ図書

夏休みは一人で過ごす時間が多いと思います。そんな時、自分と向き合ってみるのもよいと思います。読書を通して自分の頭で考える時間も、一つの過ごし方だと思います。そこで、14歳の世渡り術「ひとりあそびの教科書」(宇野常寛、河出書房新社)をお勧めします。

クイズ

下の2つの絵は何に見えますか？物事を別の角度から見ると、違った考えや発見があるかもしれません(答えは相談室前に掲示します)。



相談予約方法

●生徒の相談は1人でもグループでもOKです。

安心して相談できるように、予約相談も受け付けています。●保護者の方もお気軽にご相談ください。

電話：0565-45-0039(相談主任 大澤もしくは担任まで)

在室予定

7月				
月	火	水	木	金
	○ 1	● 2	● 3	● 4
★ 7	○ 8	● 9	● 10	● 11
★ 14	○ 15	● 16	● 17	● 18

9月				
月	火	水	木	金
★ 1	○ 2	● 3	● 4	● 5
★ 8	○ 9	● 10	● 11	● 12
	○ 16	● 17	● 18	● 19
★ 22		● 24	● 25	● 26
★ 29	○ 30			

スクールカウンセラー：★大野 (月 10:00-17:00) ○安部 (火 10:00-16:30)

心の相談員：●藤中 (水/木/金 9:00-14:00、変更する場合があります)

