



スクールカウンセラーだより No.5

2021. 7. 26

スクールカウンセラー

<好きな科目から勉強しよう！>

好きな科目を勉強するのは心地良いし、楽しい！

↓だから、

ポジティブな感情が出てくる！

↓

ポジティブ感情は、視野を広げ、思考が拡張する！

↓

十分に満足したら、他の勉強にも TRY！

・気分が乗らないときは、好きな勉強だけを勉強し続けるのもあり！

夏休み中、

1日の中での 「What's good?」 (良かったこと) を見つけてみよう！



↓

ないものより、あるものを見る！

これは「選択的注意」と言って、頭にあるものと同じものに目がいく、というものです。良かったことに目を向けることで、さらに自分の意識が良いものを引きつけます！！

<8月の来校日> 12:00~16:00

18日(水) 20日(金) 24日(火) 31日(火)