



# 教えて★田中カウンセラー

スクール  
カウンセラーの  
田中龍児です



今回は冬休み特別バージョンとして、田中先生に根中生のお悩み相談にのっていただきました！  
(アンガーマネジメントの続きが気になっていた人、ごめんなさい…次回をお楽しみに！！)



10:00

冬休みになると、SNSを使って友達とやりとりする機会が増えます。上手なSNSの使い方を教えてください！

メッセージが来ると、「返信を早くしなければいけない！」と考えて、すぐに返信内容を考えて送ってしまい、トラブルになることが多いのではないのでしょうか？自分の中で「やりとりのペースが早いな」と思ったら、少しペースを落としてメッセージを見直して送るようにしましょう。SNSは便利な方法ですが、お互いが気をつけて思いやりの気持ちを持って利用することで、便利さが生きてくると思います。



既読  
11:00



12:00

受験生なので、勉強をしなければいけないことはわかっているけど、思うように勉強がはかどりません。そんなときはどうしたらいいのでしょうか？

学習に向かう方法は人それぞれだと思っています。例えば、少し音のある場所と音のない場所。人がいるところがいい人もいれば、1人で誰にも見られないところなら安心して学習できる人もいます。いずれも、スマホやタブレット、ゲーム、テレビなど魅力のあるものから気持ちを離して、時間、場所を作れるかが大切だと思うので、それぞれ工夫してみてください。



既読  
13:00



14:00

冬休みの間、長い時間学校に行かないと、冬休み明けに学校に行くのが面倒くさくなりそうで少し心配です。そうならないようにするために、冬休みに気をつけることはありますか？

休みのときはイベントも多く、生活リズムが崩れがちになりますよね。それは、多少は仕方のないことだと思います。しかし、少し面倒くさくても始業式の2・3日前からは生活を整えて、スタートの準備をすることで、リズムが戻る人が多いはずですよ。



既読  
15:00