



令和6年11、12月号 津幡町立津幡中学校 スクールカウンセラー 古市俊郎 石淵春菜

## 良かった探し

あなたは、毎夜、気持ちよく眠りに入っていますか？

「今日は失敗したなあ」、「皆はどう思っているかなあ」とか、「明日どうしよう、大丈夫かなあ」、「めんどくさいなあ」と、暗い気持ちや不安でなかなか眠れない人があるかもしれません。

気持ちよく眠るために、今日の「良かった探し」をしてみましょう。

「今日は〇〇さんと話せて良かった」、「今日は部活でがんばった良かった」とか。なんでもいいのです。良かったことは探せばいっぱいあります。小さなことでも、当たり前なことでもいいのです。

「今日は天気がよくて良かった」「今日はケガしなくて良かった」「今日はちゃんと歯磨きできたので良かった」・・・

寝る前に、今日の良かったことを3つ数えて、「ああ、良かった。さあ寝よう」と自分にOKを出して電気を消しましょう。きっと気持ちよく眠れるようになります。

(スクールカウンセラー 古市俊郎)

## スツキリやめられる？ ゲーム・youtube との付き合い方

ゲームや youtube 楽しいですね。

やりすぎちゃだめだけど、ついつい……ってなりますよね。

これらには「ずっと見させる」工夫がいっぱい。今回は上手につきあう方法を紹介します。

生徒の皆さん、カウンセリング  
と構えず気軽に話しに来て  
下さいね。

・自分で終わる時間を決める。

家族に「そろそろやめなよ」と言われるより、自分で決める方が気持ちよく終われますよね。「あと〇分で終わるね」と家族に伝えるともっとうまくいきますよ。

・キリのいい所で終わる。

時間を決めてブチッとやめると「続きをやりたい」気持ちが強くなります。そのため「ここまでやったら終わる」とキリのいい所で終わるのがおすすめ。

ユーチューブなどは次の動画を再生してもらおうとします。設定から「次の動画を自動再生」をオフにしておきましょう。

・「ヒマだからとりあえず」は危険。

ヒマを埋めるためにゲームやユーチューブをすると依存症になりやすいです。自分の好きなこと（運動・絵を描く・おでかけなど）を家族と一緒に探してみましょう。

(スクールカウンセラー 石淵春菜)

## カウンセリング予約申し込み 津幡中学校・澤 076-289-2213

保護者の方の相談も受付しています。気になることがあればぜひお話しに来てください。

カウンセラー勤務日時に変更があった場合は、本校のホームページに掲載しています。ぜひご活用ください。

なお、予約を変更される場合には、お早めにご連絡ください。(裏面参照)

# スクールカウンセラー勤務日時

2024

## 11月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3 
4 振替休日	5 (石淵先生) 9:30~12:30	6	7	8	9	10
11	12 (石淵先生) 9:30~12:30	13 (古市先生) 9:30~12:30	14	15	16	17
18	19 (石淵先生) 9:30~12:30	20 (古市先生) 13:00~16:00	21	22	23 	24
25	26 (石淵先生) 9:30~12:30	27	28	29	30	

2024

## 12月

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3 (石淵先生) 9:30~12:30	4 (古市先生) 9:30~12:30	5	6	7	8
9	10 (石淵先生) 9:30~12:30	11 (古市先生) 9:30~12:30	12	13	14	15
16	17 (石淵先生) 9:30~12:30	18 (古市先生) 13:00~17:00	19	20	21	22
23	24 (石淵先生) 9:30~12:30	25 (古市先生) 9:30~12:30				