

# 伊勢崎市立境北中学校 カウンセラー便り

No. 2 (R7. 9. 5)

〇いよいよ2学期です

伊勢崎市が国内最高気温を更新するという災害級の暑さの夏休みでしたが、皆さん夏休みを楽しめたでしょうか。2学期も元気に過ごしていきたいですね。

ところで、久しぶりの登校って忘れ物をしちゃいますよね。私も忘れ物をするときがあります。いつもと違って急いで家を出た日に「あ、あれ忘れた」ってことが多いかな。落ち込みますよね。

## 〇なぜ忘れ物をするのかな

人にとって覚えることは大事だけれど、忘れることもそれと同じくらいに大切なことです。たくさん見聞きしたことを全部覚えていたとしたらすぐいっぱいになって人の脳は処理しきれなくなってしまう。そこで、たくさんの情報を瞬時に長期記憶しておくものと忘れるものを選び分けます。脳に蓄えられた長期記憶の中から“同じ状況”等の手がかりを得て必要なことを思い出しています。脳は常に重要度を測って効率的に働くように優先順位をつけているのです。

例えば、いつも持っていくはずの筆箱とか水筒とかをよく忘れちゃう人は、久しぶりに会う友達に何を話そうと考えていたのかも。もしかしたら今日描く絵の構想がひらめくところだったかも。より大事なことを脳が優先させていると目の前の「いつものこと」は意識の中で薄くなってしまいます。忘れ物が多い人は「より大切なことを考えている人」なのです。常に新しい発想を求めて頭が働いている創造性の高い人かもしれないし、同時に周りの情報を集め気にかけているやさしい人かもしれません。

あの物理学者アインシュタインも忘れ物の常習犯で鍵や財布をよく置いてきてしまっていたし、自分の家の住所や電話番号も覚えていなかったとか。

「調べられるものを、いちいち覚えていく必要などない」

【アインシュタインの有名な名言10選】<https://www.insightilo.com/538.html>より

## 〇忘れ物との付き合い方

忘れ物が多くてもそれを自分のスタイルと受け止めて、他に回している能力の方に自信を持っていけると良いですね。とは言っても忘れ物は恥ずかしいし、実際に困るもの。そこで、「忘れ物対策」をいくつか紹介します。

### 〈対策〉

- ・余裕のあるいつも同じ時間に準備をしてルーティン化する
- ・チェックリストを作って声に出して言う 指差し確認する
- ・特別なことは付箋に書いてできるだけ邪魔なところに貼る
- ・おうちの人や友達に「忘れてたら言って」と頼んでおく

忘れ物を少なくするために道具をうまく使って体で行動し、脳にはひらめきのチャンスを多く与えていきましょう。



**夏休み中にあった出来事で、心がザワザワしている人は相談に来てください**

# 【お知らせ】

## ○相談室

### 【カウンセリングルーム】

今年度から校舎4階西になっております。

学校西の駐車場(忠霊塔側)にお車をお停めください。西門から入り体育館通路先の入口から校舎にお入りください。下駄箱にスリッパが置いてあります。階段を4階まで上がった右側にコンピュータ室があります。その奥に相談室があります。コンピュータ室のドアを開けてお入りください。

生徒用の相談申し込み用紙は部屋の前にあります。生徒の皆さんも来てみてくださいね。

～相談申し込み方法～

### 【生徒の皆さん】

- 1 担任の先生に「カウンセラーさんと話したいです」と申し込んでください。
- 2 相談申し込み用紙に記入してポストに入れてください。
- 3 保護者の方から電話等で申し込んでください。

### 【保護者の方】

学校に電話をして申し込んでください。

**学校電話番号: 76-0003**

## ○OPルーム

昨年度同様校舎1階東です。

スクールカウンセラー 田村幸子

教育相談員 黒澤由美子

### カウンセラー相談日(2学期)

9月11日(木)

9月25日(木)

10月 9日(木)

10月23日(木)

11月13日(木)

11月27日(木)

12月 4日(木)

12月18日(木)

### 相談時間

・ 9:40～10:30

・ 10:40～11:30

・ 11:40～12:30

・ 13:45～14:35

・ 14:45～15:35

※原則となります。他の日時のご希望はご相談ください。