

スクールカウンセラーによる生徒向け講習会のご案内

集中力アップ！講座

—自分の力を引き出す心と体のコントロール法—

今年度の生徒向け講習会は、中筋先生による「集中力のアップについて」です。今年度も前期が終わろうとしています。1・2年生は部活動と学習を両立するために、3年生は受験に向けてなど、誰もが集中力のコントロールについて知りたいのではないのでしょうか。集中力がある人もさらに持続する方法を知るチャンスです。

年一度の機会です。気軽に参加してください。

<スクールカウンセラー 中筋先生からのメッセージ>

みなさんは、「集中しよう！」と思う時、どういう状態を思い描いていますか？
注意を一点に向けること？邪魔な考えを頭から振り払うこと？

実はそういうことは、集中という状態の一面にすぎないのです。

集中する、ということは、あなたの中にある集中する能力を引き出す、ということに気づいていますか？

「誰でも、集中する力は持っています。けれど実際に集中するかどうかはあなた次第」と言っているのは、「集中力」の著者セロン・Q・デュモンです。

自分には集中力がないから何とかしなきゃ、と思っている人は、考え方を変えて、「どうすれば、自分の中にある集中力を引き出せるのだろう？」と考えるようにしましょう。

そのためのヒントを、この講座ではみなさんと共有できたらと思っています。

日時	10月5日(水)	15:30~(約1時間)
場所	セミナーハウス	2階 大和室
講師	中筋先生(本校スクールカウンセラー・臨床心理士)	
対象	全学年の生徒	

----- 切り取り -----

参加申込用紙

「集中力アップ！講座」

—自分の力を引き出す心と体のコントロール法— に参加します。

年 組 番 氏名

申し込み方法：10月3日(月)までに保健室前の箱に入れて下さい。