

生徒の皆さんへ

平成25年9月13日(金)  
北野高等学校教育相談係

スクールカウンセラーによる生徒向け講習会のご案内

## 集中力アップ術 心と身体の不思議な関係

今年度も生徒の皆さんに好評な山田先生の講習会を行います。今回は、集中力のコントロールについてです。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。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 山田智子先生からのメッセージ>

「集中力をつけたいなあ」「もっと集中できたらよい結果が出るのに～」と多くの人を感じています。では、“集中すること”を妨げているものは何なのでしょう。遊びたい気持ち？ 性格？ 心配ごと？ 恋？ スマホ？？ 色々ありそうですね！ 誰もが、集中力を高めて目標に向かって頑張りたいとは思っているのだけど、現実思うようにいかないことが少なくありません。

今回の講習会では、まずあなたの集中を妨げている原因の正体を探ります。そして、その敵をやっつける方法を紹介しましょう。集中力をうまくコントロールすることができるようになると、日々の生活スタイルが変わってきます。病気になりにくい身体づくりにもつながります。ちょっと今のやり方を変えてみたいなあと考えている人は、ぜひ足を運んでみてくださいね！ 年に一度の講習会、皆さんに会えることを楽しみにしています。

日時 10月8日(火) 15:30～(約1時間)  
場所 セミナーハウス 3F 和室(大)  
講師 山田智子先生(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

## 集中力アップ術 心と身体の不思議な関係

年 組 番 氏名

申し込み方法：9月30日(月)までに保健室前の箱に入れる