

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、新しく来られた中筋先生による「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>

暑い夏も後半戦、秋が近づいてきました。スポーツの秋、勉強の秋、読書の秋…。心地の良い気候は、色々なことにチャレンジしたいという気持ち、じっくり取り組みたいという気持ちを後押ししてくれます。身体が受ける様々な刺激…気温や湿度、風の吹き具合、光の加減…そういった普段気に留めない刺激であっても、すべて心にも影響を与えているのです。スポーツも勉強も読書も…心ゆくまで取り組めるためには、身体と心の調子をベストな状態に保てることが何より大事なことだと思います。

深い集中は深いリラックス状態と関わりがあると言われていたのをご存じでしょうか？今回は、皆さんの持っている潜在的な力を発揮しやすくするための、心と身体のしくみについて、一緒に考えてみたいと思います。

日時 10月8日（水） 15：30～（約1時間）

場所 3F LL教室

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2日（木）までに保健室前の箱に入れる