



令和5年6月

港区港南中学校

校長 佐々木 希久子

“ココロ”のサポーター

“ココロ”のサポーターだより

雨の多い季節になってきました。服装を工夫して、体調をくずさないように気をつけたいですね。少し肌寒い日もあると思いますが、元気に過ごせるようにしていきたいものです。

今日はやる気とスワホの話です。

やる気、今は「モチベ」と言われることが多いのですが、どうしてもスワホを見てしまっただけでやる気が出ない、という話を良く聞きます。スワホでゲームをしたり、アニメを見たり、YouTubeを見るのが生活に欠かせないという中学生は多いことでしょう。しかし、勉強との両立も大切ですね。そんなとき、勉強のやる気を出すためにスワホをどうしたら良いのでしょうか。実際に工夫をしている人には、こんな例がありました。

- ① 勉強する時間を決めて、机の上に箱を置き、50分スワホを箱に入れて勉強し、休憩時間に箱からスワホを出して10分見る。
- ② 部屋にあるとついスワホを見てしまうので、勉強するとなったら郵便受けに入れてくる。勉強が終わったらスワホを見ても良いことにする。
- ③ 親に預ける。時間を決めて、返してもらう。
いかがでしょう。あなたも自分に合うやり方を是非工夫してみてくださいね。

“ココロ”のサポーター部屋のご案内

場所: 港南中学校校舎2階(職員室後方ドアの前)

開いている曜日: 木・金曜日 10:00～

電話での相談も受け付けています(木・金曜)

保護者のみなさまへ

午前中か午後の授業時間だと相談室が比較的空いています。

★ご予約は下記に★

職員室代表電話番号: 03-3471-0238 (副校長・学年担当)

“ココロ”のサポーター直通電話番号: 03-5462-9100 (木・金)

