相談室だより　～NO．7～

令和元年 11 月　　大阪府立箕面高等学校　教育相談委員会

がんばっていても物事がうまくいかないとき、不安や焦りからやる気をなくしてしまうこと、ありますよね。**自己効力感**という言葉を聞いたことがあるでしょうか？「自分はできる」「自分はうまくいく」と思える力のことです。自己効力感が高いほど、学習を継続させることができると言われています。自己効力感を高めることにより、安定した学習につながります。

焦りは禁物　―　自己効力感を高めるには　―

●小さい目標を設定する

実現可能な目標を日々設定しましょう。「これができた！」という達成感を味わうことで、「自分はできる」という小さな成功体験が積み重なれば自然と自己効力感が高まります。

●勉強を頑張っている友達と勉強する。

自分には無理、と思っていても友達が成功しているのを見ると、「自分でもできるかも？」と思ったことありませんか？友達が努力し、成功するところを見ることで、自分の自己効力感を高めることができるのです。

●毎朝鏡に向かって「自分はできる！」と言い聞かせる。

言語的説得は、他者からの励ましに限りません。自分で自分を励ませばいいのです。言葉にすることで信じやすくなります。

参考文献：http://studyhacker.net/columns/motivation-up

☆相談室　開室日☆

＊＊＊　**カウンセラー　川田　先生　来校日**　＊＊＊

◇　**11/14（木）　（12時半　～　17時）**

◇　**11/29（金）　（14時　～　17時）**

＊＊＊　教員担当：隔週金曜日　＊＊＊

◇　**11/22（金）　戎末　先生（英語科）**

（15：30～17：00）

気軽にのぞいてね！

≪相談室の予約方法≫

予約がしたい場合は、担任の先生や保健室の先生、相談係の先生に伝えるか、保健室の外側にある**相談室ポスト(緑の箱)**に予約票を入れてください。
後でこっそり連絡します。ポストは関係の教員しか開けませんし、
秘密は厳守されますので、安心してください。

電話相談推進週間
すこやかダイヤル

令和元年11月11日(月)～11月15日(金)

気軽に電話やメール、ファックスで相談が出来ます。

相談はすべて無料です。秘密は厳守されます。

◎「すこやかホットライン」　（生徒用）
　ＴＥＬ：　０６－６６０７－７３６１
　Ｅメール：　ｓｕｋｏｙａｋａ@ｅｄｕ．ｏｓａｋａ-ｃ．ｅｄ．ｊｐ

◎「さわやかホットライン」（保護者用）
　ＴＥＬ：　０６－６６０７－７３６２
　Ｅメール：　ｓａｗａｙａｋａ@ｅｄｕ．ｏｓａｋａ-ｃ．ｅｄ．ｊｐ

電話相談；午前９時３０分～午後５時３０分
Ｅメール相談；２４時間受付（回答は後日になります）
ＦＡＸ相談；２４時間受付（回答は後日になります）FAX 番号０６－６６０７－９８２６
電話相談において上記の他の時間帯、土日祝日は
24 時間対応　「すこやか教育相談２４」TEL：０１２０－０７－８３１０
☆高校中退に関する「学びふたたびホットライン」０６－６６０７－７３５３もあります。