

幼稚園から小学校低学年くらいのお子さんたちとよく会う機会があります。  
発達検査や知能テストをします。どのお子さんも一生懸命検査に取り組んでくれます。  
検査課題のひとつに記憶の課題があります。高齢者の認知検査によく似ていて、  
イラストを覚えてもらうようなテストです。  
子どもたちはうまく答えられないとき、「ああ～忘れた～。」「ぼくすぐ忘れちゃうんだよ～」と嘆きます。  
でも、心配いりません。  
忘れる力も大切です。  
いやだったこと、つらかったことをずっとずっと記憶しているなんて…。  
記憶する力と同じくらい、忘れる力も大事なのです。忘れる力と似た力に、切替える力があります。  
気持ちの切替え。 注意・関心の切替え。 行動の切替え。  
忘れる力とちがって、切替えは自分自身で意識して行うことができます。  
切替えを忘れてるな、切替えたらいいのにな、と思う友だちがいたら、  
あなたがちょっと声をかけてあげるのもいいかもしれません。

## 【切替えの例】

### ● 気持ちの切替え

「くよくよしてばかりやなくて楽しいことをイメージしてみよう。」

「ちょっとたるんでるから気をひきしめていこう。」

### ● 注意・関心の切替え

「こればかり考えてないでほかのことに目を向けてみよう。」

「部分ばかり見がちになってるから全体を見渡してみよう。」

### ● 行動の切替え

「よっしゃ、次はこれやってみよう。」

「いつも同じ場所ばかり行っているから、新しいところに行ってみよう。」

スクールカウンセラー 杉野圭子先生より

## 杉野圭子先生(スクールカウンセラー)の2学期の勤務予定

(変更することがあります。教育相談担当に確認してください。)

9月	2日(火)	10月	7日(火)	11月	4日(火)	12月	2日(火)
	9日(火)		14日(火)		11日(火)		9日(火)
	16日(火)		21日(火)		18日(火)		16日(火)
	30日(火)		23日(木)		25日(火)		23日(火)
			28日(火)				

※スクールカウンセラー(SC)は13:00~17:00まで勤務しています。

## 小田里美先生(スクールソーシャルワーカー)の2学期の勤務予定

(変更することがあります。教育相談担当に確認してください。)

9月	11日(木)	10月	23日(木)	11月	6日(木)	12月	4日(木)
	25日(木)						18日(木)

※スクールソーシャルワーカー(SSW)は16:00~勤務しています。

\*相談内容について、秘密は守られます。

\*HR 担任・教育相談係・養護教諭に気軽に声を掛けてください。

\*三本松高等学校 0879-25-4147(担当:石原・藤本)