



過ごしやすい気候が続いています。勉強に、運動に・・・それぞれの「秋」を満喫しているのではないのでしょうか。

「相談室だより No.5」までご担当されていた秋田先生にかわり、本号より相楽(サガラ)が作成させていただきます。カウンセリングや心理学の知識をベースに、みなさんの生活に少しでもお役に立てそうな情報をピックアップしてお伝えしていきます。

「実行機能」を高めよう！

みなさんは、“やろうとしたことがうまくいかなかった”という経験はありませんか？この「うまくいかなかった」という原因の1つには、「**実行機能**」の低さが関係していると言われてしています。

実行機能とは、「最後まで何かをやるために必要な機能」のことです。少し専門的に言い換えると「目標に向かって行動するために必要な考えや行動、感情をコントロールする機能」です。具体的には、①起動（やる気スイッチ）、②計画立案、③時間の管理、④空間や情報の管理、⑤お金の管理、⑥切り替え、⑦ワーキングメモリ、⑧集中と制御からなります。

本号からは、この**実行機能**を高めるために必要な情報を紹介していこうと思います。まずは、その導入として裏面にある「**実行機能チェックリスト**」をやってみましょう。生徒のみなさんはもちろん、サポーターである保護者のみなさまにもチェックしていただき相性を確認していただくことが、今後の支援にも生きていくと思います。

<参考：「やる気スイッチをON！実行機能をアップする37のワーク」高山恵子 合同出版(2019年8月)>

スクールカウンセラー勤務予定日

| | | | | | |
|-----|--------|----|-----|-----|--------|
| 10月 | 相楽(月曜) | 4日 | 11日 | 18日 | |
| | 秋田(金曜) | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 |
| 11月 | 相楽(月曜) | 1日 | 8日 | 15日 | 22/29日 |
| | 秋田(金曜) | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 |
| 12月 | 相楽(月曜) | 6日 | 13日 | 20日 | |
| | 秋田(金曜) | 3日 | 10日 | 17日 | |

月曜は 相楽直子
金曜は 秋田貴与子
がお話を聴かせて頂きます。

