

カウンセラーたより

令和4年度第2号 9月6日発行
高柳中学校
スクールカウンセラー 山本弘美

高生のみなさん、こんにちは。二学期が始まりました。蒸し暑い日が続いていますね。ところでみなさんは夏休みの提出課題は計画的に進められましたか。

実を言うと私は中学生の頃、夏休み当初に計画を立てるものの、残念ながら計画倒れに終り、夏休みを満喫したあと8月下旬に追い込むタイプでした。みなさんの中にも課題を終らせるのに苦労した人がいるのではないのでしょうか。一方、計画的に進められた人は、時間の使い方のバランスを上手にとれる人です。(すばらしい!)

さて今の私はどうかといえば、まだその傾向は残っていますが、バランスのとれたスケジュールを心がけています。それは先に課題を終わらせた時と、課題を残したままの時では**すがすがし**さがまるで違うからです。また思いがけない出来事があった時に、余裕を持って対応できることが大切、ということもくりかえし経験しました。

そこで今回は、なかなか取りかかれない時に「自分にエンジンをかけるヒント」を紹介しようと思います。



～自分にエンジンをかけるヒント～



- ・ やることを終らせた後の開放感をイメージする。(やらないと最後はどうなるかも合わせ技で)
- ・ これから取り組むイメージだけをもちながら深呼吸を3回ゆったりと繰り返す。
- ・ 少しでも良いのでとりあえず行動に移す。まずはたとえば15分だけでもOK!
- ・ 完ぺきを目指さない。(自分でレベルをあげない)

いかがでしょうか。人はなぜすぐに取りかからないのか。それはその人の性格や、やりたいことへの欲求の強さ、余裕のなさ、など原因はいろいろありますが、一般的には①始めること自体がおっくう。②どうしたらよいのか見通しが持てない。などがあげられます。①と②が別の場合もありますし、①の裏がわに②が隠れていることも考えられます。思い当たる人は火曜日の相談室で話をしてみませんか？

見通しの有る、無いで人の行動パターンは変わります。たとえば1学期の復習ワークなどが取りかかりやすいのは見通しが持ちやすいからです。自分自身で何か工夫しなければならない時は②に原因がありそうです。いずれにせよ、あれこれと考えを巡らせるよりも、まずは取りかかってみるのが大切です。行動することで不思議と、一度やめてもまた再開するハードルが低くなるからです。その時あまり難しく考えると逆にハードルが上がることもあるので、できる範囲でやってみるのがいいでしょう。そして取り組もうちに「工夫しよう」「調べてみよう」と思った時には、それが自分をレベルアップさせてくれる課題ということなのでしょうね。



～保護者の皆さまへ～ (カウンセラーたより第1号一部再掲)

お子さんのご様子が心配な時には親としていろいろな思いがおありになるかと思いますが、お子さんやご自身のことを否定するのではなく、理解の助けになるお時間をご一緒に過ごしてみませんか。よろしければお待ちしております。お会いする際ですが、まず下記にお電話をいただき日時をお約束します。また先生方にお伝えいただいても結構です。

相談室直通電話 04-7193-7227 毎週火曜日 10:30～16:30 留守電有り

2学期勤務予定・・・12/20(火)を除き、授業のある火曜日に勤務しております。(9/6現在)

*お話しされた内容が勝手に外に出ることはありません。日によって16:30以降も在室していることがございます。お時間を過ぎてもまずはお電話してみてください。また時間内でも校内巡回等不在な時がございます。