

相談室だより

1学期もあと1週間となり、大きな行事もPTA個人懇談を残すのみとなりました。夏休みの計画を立てた人もいることでしょう。1学期の振り返りをした人もいることと思います。振り返った時のアドバイスをスクールカウンセラーの先生に伺いました。アドバイスをもっと具体的に知りたいと思った時も、相談室のドアをノックしてください。

スクールカウンセラーより

あれもこれもになっていませんか



朝顔が「おはよう、元気？」と語りかける季節になりましたが、皆さん、いかがお過ごしですか。「おはよう、元気？」と聞かれて、「うん、今日も元気だよ！」と自信を持って答えられますか。

4月に、英語を頑張ろう、苦手な数学もやらなきゃ、部活も今年の大会では上位に…、などとたくさんの目標を立て、努力を重ねてきた人が多いのではないかと思います。中には、頑張っていたけれど、この季節になり、暑い、だるい、疲れたと息切れ気味になっている人や、頑張ったけど成果が出ないと落ち込んでいる人、やる気がなくなってきた、もう無理と投げやりになりそうな人もいるかもしれません。頑張れなくなってきた原因はいろいろあると思いますが、まず、**最初の目標設定が適切だったのか、この数か月を振り返ってみましょう。**

あれもこれもと多くの目標を立て過ぎていなかったでしょうか。高校生の時期は、将来の夢や希望に向かっていく時期なので、必然的にしなければならないことが多いです。その上、未知なことも多く、エネルギーも高いので挑戦してみたいことも数多くあると思います。でも、全ての人に平等に与えられている時間は、**1日24時間**です。そのうち、生きていくのに絶対必要な食事や睡眠時間を除くと、1日数時間しかありません。数時間でできることは限られています。そして、体力の差や得意不得意も考えると、一定の期間に自分ができることは、思ったより少ないことに気づくのではないのでしょうか。

さて、話は変わりますが、最近は片付けブームです。多すぎる物を減らしてスッキリ暮らしましょう、とテレビでは片付けのプロといわれる人が登場して片付け方を紹介し、片付けに関する本もたくさん出版されています。皆さんの身の周りはいつもスッキリと片付いていますか。必要な物が見つからなくて、いつも何かを探してはいませんか。



あれもこれもとたくさんのことをやろうとして、途中で頑張れなくなりました、という人に、カウンセラーとして普段の生活の様子を聞いてみると、机の上に買ったけどやってない問題集が積み上がっている、ボールペンなどの壊れた文房具が引き出しの中を占領している、容量の限界を超えるほど多くのプリントが入ったクリアファイルがいつもカバンの中に入っている、といった状況であるという話をする人が多いです。このことから、次のような図式が成り立つと考えられます。

たくさんのことをやろうとする人 ≡ 片付けられない人

たくさんのことをやろうとする人と片付けられない人に共通することを考えてみると、溜め込む癖があるという点で共通であるといえます。つまり、やることを溜める人は物も溜める人であるといえるということです。

やることを溜める人 ≡ 物を溜める人

人が何かを溜める理由をいろいろと考えてみると、将来、役に立ちそうだから(使うかもしれないから)、いざという時に困るかもしれないので念のため、などがあります。これらの理由は、現在よりもいつ来るかわからない未来のことに視点が置かれています。いつ来るかわからない未来に備えることも大事ですが、**今を充実させることができないと、結局、後で充実した高校生活を送れなかったなどと後悔することになります。**いくら貯めてもいいのはお金ぐらいで、他は溜め過ぎるとあまりよいことにはなりません。

いつの間にかやることが多くなり過ぎていたと思う人は、この夏休みを使って今やることの整理をしてみましょう。ここで重要なのは、「今」です。

具体的には、今やることを取捨選択する、優先順位を決める、といったことになりますが、上手くいかないと思ったら、身の周りを少し片付けてみましょう。片付けのプロが提案している片付け方法は、やることを整理するのに応用できるところがあります。物を片付けることは、今の自分にとって必要か必要でないかを見極めることだからです。いろいろな片付け法を試して、自分に合った方法を見つけましょう。今までよりも身の周りを上手に片付けられるようになれば、やることも上手に整理できるようになっていきます。一度にはできそうにないと思った人も、少しずつやれば、少しずつできるようになるので大丈夫です。



それでは皆さん、体調に気をつけてよい夏休みをお過ごしください。

