

# スクールカウンセラーだより 10月号

令和3年10月

北区立堀船中学校 スクールカウンセラー

都) 亘 亜紀子 (わたり あきこ)

区) 中間 崇文 (なかま たかふみ)



## 好きなことにも優先順位を！

皆さん、今までの人生で何かに熱中したこと、ハマりすぎて抜け出せなくなった思いをしたことはありますか？例えばゲーム、ネット、SNS、スマホ、音楽、読書、スポーツ、食事、おかし、ダイエット・・・などなど。

まさに今これにハマっています！と言える人も少なくないと思います。熱中できるほど何かを好きになれるのは人生を豊かにできる可能性があり、何かにハマること自体は決して悪いことではありません。中学生も大人も何かしら好きな活動はあり、癒やしになったり明日への活力になっているのだと思います。

ただ気をつけたいのは、ハマりすぎてしまうがために日々の行動の優先順位をつけるのが不適切になってしまい、生活や人間関係に支障をきたしてしまうことです。

- 睡眠時間がズれたり、足らなくなってしまう。
- 必要な勉強を後回しにしすぎる、しなくなる。
- お金を使いすぎる、無計画になる。
- やめたいのにやめられない。コントロールできない。
- できないと落ち着かない。イライラして次の行動に集中できない。

これらの状況にはよく<sup>おちい</sup>陥りがちです。自分ひとりで改善が難しい時はぜひ相談にいらしてください。なりたいたい自分になれるようにサポートします。

## 10月の開室日

なかま  
火曜日 (中間カウンセラー) 12日 19日 26日

わたり  
木曜日 (亘 カウンセラー) 7日 14日 21日 28日

カウンセラーに相談をしたい人は担任・または養護教諭に予約をしてください。  
カウンセラー室は火曜日と木曜日の9時から4時まで開いています。

中間 火曜日、 亘 木曜日