

スクールカウンセラー便り 1月号



令和4年1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)

あけましておめでとうございます。冬休みは有意義にすごせましたか？実は寒くてやる気が出ないかもしれません。やることあるのに、ゲームやマンガに手が伸びてしまうということはないでしょうか？今日はそんなときのための、「行動をおこせるコツ」をお伝えします。

時間や努力が必要なことは始めるのは面倒なものです。「出来なかったらどうしよう」「疲れてしまうのでは」と考えて不安になります。すると関係ないことを始めてしまいます。ミヒヤエル・エンデの「モモ」というお話の登場人物 道路掃除夫のベッポがこんなときどうしたらよいか、すばらしいアイデアを教えてください。

「まず、つぎの一步」

「一度に道路全部のことを考えてはいかん、つぎの一步のことだけ、つぎのひと呼吸のことだけ、つぎのひと掃きのことだけ考えるんだ。」早く終わらせることばかり考えてあせってはいけないということです。勉強なら「まず、この一問を終わらせよう」、部活の練習だったら、「まずは最初のランニングのことだけに集中しよう」というように。一度に全部のことを考えてしまうと、脳の中の処理機能がオーバーヒートしてしまうので、動けなくなってしまうのです。ところが、「つぎの一步」のことだけを考えると、目の前のことをさっと処理できて、さらにつぎに進むことが簡単になるのです。皆さんも何かするときには「まず、つぎの一步」のことだけを考えましょう。いつの間にか面倒なことが終わっている心地よさを味わえますよ。(亘)

1月の開室日

<small>なかま</small> 火曜日 (中間カウンセラー)	11日	18日	25日
<small>わたり</small> 木曜日 (亘 カウンセラー)	13日	20日	27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