

カウンセラーだより 第2号

令和4年6月2日
市川市立第六中学校 カウンセリング室

急に暑くなってきて、体調管理が大変ですね。

新年度がスタートして、体育祭もあって、と頑張ってきたところで、暑くなり、疲れも出てくるころです。体調管理とともに、こころの管理にも気をつけたいものですね。

こころの広場のご案内

何をするとこころ?

1. 悩み事や不安がある人が、カウンセラーに相談し、一緒に考える

友だちのこと・クラスのこと・部活のこと・家族のことなど、どんなことでもOKです。もし相談の内容を先生や家の人に知られたくない場合は、秘密は守ります。

2. ちょっと息抜きや気分転換をして、こころの充電をする

相談が入っていない昼休みは、誰でも自由に来室して、友だちと話をしたり遊んだりして過ごすことができます。気軽に来てみてください。

いつ開いているの?

月・水・金曜日 8:45~16:30 木曜日 11:00~17:00

◆ 利用できるのは昼休み&放課後です。

開室予定日

6月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|------|------------|--------------|------|------|
| | | 1 ★ | 2 ● | 3 ★ |
| 6 ★ | 7 | 8 ★ 定例研 | 9 | 10 ★ |
| 13 ★ | 14 | 15 県民の日 | 16 ● | 17 ★ |
| 20 ★ | 21 期末試験 | 22 ★ 期末試験 | 23 ● | 24 ★ |
| 27 ★ | 28 | 29 ★ | 30 ● | |

7月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-----------|----|-------------|------|------|
| | | | | 1 ★ |
| 4 ★ | 5 | 6 ★ | 7 ● | 8 ★ |
| 11 ★ | 12 | 13 ★ | 14 ● | 15 ★ |
| 18 海の日 | 19 | 20 ★ 終業式 | 21 | 22 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

●の日はスクールカウンセラーの山田が、★の日はライフカウンセラーの高田がいます。

今月のトピック

君のやる気スイッチはどこだ!

成績が気になる・・・部活の試合が気になる・・・習い事の発表会・・・
気になることはたくさんあるけど、そのために頑張ることがなかなかできない。
そういった経験はよくあります。

某進学塾のCMのように、やる気スイッチが背中についていたら本当に便利。
やる気スイッチを押すだけで、やる気がみなぎり・・・なんて実際にはありません。

さて、どうしたらやる気スイッチが入るのでしょうか。
東京パラリンピックで、陸上・マラソン・視覚障害のクラスで金メダルを獲得した
道下美里選手の言葉です。

私の友達は、私が障害のある人に見えないと言うんです。それは私のすごくいいところだから、障害がある人とない人の架け橋になるような、そういうことをしていけたらいいね、と言ってくれて・・・。(中略) 何かその時の友達の言葉が私にとってのやる気スイッチになって。

(心理臨床の広場 Vol.15 No.1 2022)

そうはいつでも、この心情に至るまでにさまざまな苦勞や悩み、葛藤があったと思います。壁を乗り越えられたからこそ、こうした言葉があるのかもしれませんが。

でも、道下選手にとって金メダルをとる!ことよりも、自分の頑張りがだれかの役にたつ、といった感覚こそ、やる気スイッチだったのではないのでしょうか。

定期試験の成績を上げる、少しでも偏差値の高い高校に合格する、といった身近な目標も大切ですが、もう少し先の視点を持つことで、あなたの隠れたやる気スイッチがONされるかもしれません。

スクールカウンセラー 山田 肇子



急がない、急がない、きっとたどり着く。