



スクールカウンセラーだより[第 2 号]

1 学期もあっという間に半分くらいが過ぎようとしています。今月は定期テストも控えていますね。暑い日もありますが、梅雨のじめじめ、じとじとは、身体にも心にも影響を与えます。そんな中でも、元気に、がんばれるようにお手伝い出来たらと思います。

さて、梅雨のじめじめした時期は、何かと“やる気”も出にくいもの。今回は、そんな“やる気”について考えてみましょう。

“やる気”なんていない？

私たちはけっこういろんな場面で“やる気”を出せない。「テストの 3 日前なのに勉強する気がしない」とか、「大会が近いのに練習する気がしない」とか。そして、いよいよ追いつめられてやり始めては、「もっと早くからやっておけばよかった…」と後悔する。どうやら“やる気”は、自由に出したりしまったりできないようだ。それは、悲しい時に嬉しく感じるができないのと同じだね。

自分の気持ちを自由に変えられないのに比べると、自分の行動は選びやすい。例えば、勉強で“やる気”がない時、“やる気”を出すより、教科書やノートをカバンや引き出しからただ出すことはやりやすい。そして、“やる気”はないまま、とりあえず教科書を開いてみる→1 段落だけ読んでみる→1 問だけ解いてみる…こうした行動が続いていけば、いつの間にか“やる気”は現れているかも知れない。

でも、こうした行動を起こす時、自分の“心”が自分にいろいろ言ってくる。教科書を出そうとすると、くまだ、試験まで 3 日もあるじゃないか。明日からやれば大丈夫さ。あなたは反論する。〈この間も、それで時間が足りなくなったよ〉。“心”は黙らない。〈君は本当にあわてん坊だな。今回の試験範囲はこの前より少ないじゃないか〉「そりゃそうだけど…でも…」そして、いつの間にか“心”の言いなりになってしまう。

“心”は何かをやらなくていい理由を考える天才だから、なかなか説得できない。それじゃあどうしよう？ おすすめは、“心”の能力に尊敬とユーモアの気持ちをこめて、心の中で次のように言うやり方だ。「あ、また“心”さんが勉強は明日からでいいって言ってるな…ありがとう“心”さん。いつもいろいろ教えてくれるね」。そしてやることに集中する。“心”は何度も話しかけてくるけど、そのたびに感謝の気持ちだけ伝えよう。

“やる気”があってもなくても、やらなきゃいけないことができるなら、その方がお得だね。

☆スクールカウンセラーに相談したい時☆

担任の先生、学年の先生、保健室の先生、職員室の先生などに伝えと、スクールカウンセラーとの相談の予約ができます。職員室などにいるスクールカウンセラーに直接伝えることでも予約できます。

保護者の皆様も、お子様のことで、困りごとや悩みごとがあれば御相談下さい！

6 月の勤務予定

6/4(水) 田中	6/5(木) 朝比奈	6/6(金) 渡邊
6/11(水) 田中	6/12(木) 朝比奈	6/19(木) 朝比奈
6/20(金) 渡邊	6/24(火) PM 渡邊	6/25(水) 田中
6/26(木) 朝比奈		



それでは、第 2 号はこれでおしまいです。

SC 田中・渡邊・朝比奈

