



さわやか相談室だより

2学期が始まり1カ月経ちました。夏が終わらないような暑さだったのが、ようやく秋の涼しさを感じられる過ごしやすい気候になってきました。下校時間では日も短くなってきて、秋の夜長の到来ですね。秋の夜はぐっすりによく眠れる時期でもあるようです。夏や9月の疲れもここで気持ちよく回復して、まだまだいろんな行事が続く2学期をお互いががんばっていきましょう！

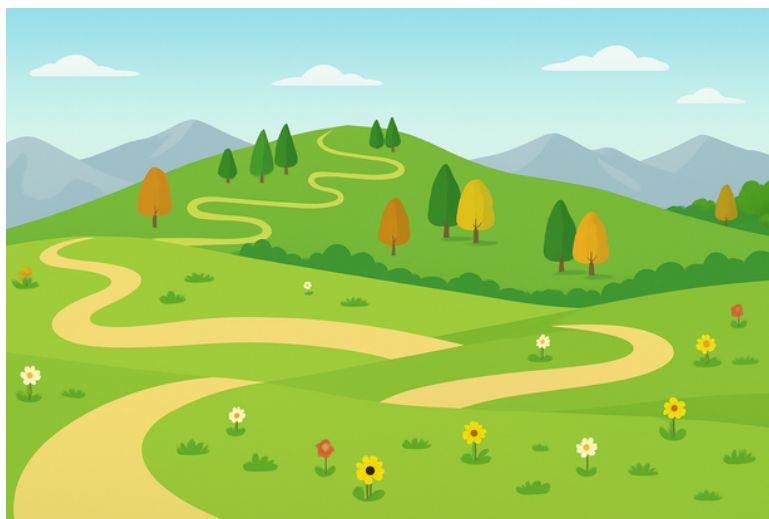
車を描き足すなら？

2学期も日々いろんなことに一生懸命に取り組んでいることと思いますが、これからの秋 または冬、春までを見据えて、みなさんはどんな目標を持っているでしょうか？

先日、**目標達成までの距離**について、おもしろい話を聞きました。

目標達成というと、みなさんそれぞれ大会や試合、テストや受験の結果、趣味や健康面でも習慣にしていることなどなど...何か具体的な数字や内容を思い浮かべたりする人も多いかもしれませんが、こちらは少し気楽な気持ちで読んでみてほしいと思います。

この絵を見てください。



この絵の中に車を描き足すとしたら、次のうちどちらですか？

1. 手前
2. 遠くの方

これは、描いた車の場所が、目標までの距離をどう感じているかを表すというわけなのです。

1. 手前を選んだ人

今抱いている目標を「身近なもの」として感じているようです。具体的な計画や行動にすでに踏み出している、あるいはすぐにでも動き出したいという意欲を持っています。

2. 遠くの方を選んだ人

今抱いている目標は大きく、「少し先の未来」として感じているようです。今すぐではなくても、いつか必ずたどり着きたいという思いを秘めているでしょう。

どうでしょうか。思い当たることがあるな...という人もいるでしょうか？

どちらの方がよいというものではなくて、どの位置にいてもよいのだと思います。もしかすると、真ん中かなと思った人や、道から外れたところに描きたいという人もいたかもしれません！

結果を読んで、今何か頭に思い浮かべているものがあるなら、それは自分がすでに目標を意識して動き出しているものなのでしょうね。

目標までの道のりが長いな、なかなかたどり着きそうにないなと思うと、それだけでやる気がなくなってしまうたり、一步踏み出す足が重かったりもしますね。動き始める前の準備期間ととらえて、まわりの景色を眺めたり寄り道をしたりしながら過ごしてみるのも、それはそれで意味のある時間になるのだと思います。達成したいものがある、それだけでも前向きな姿勢です。

毎日を過ごしていると、調子の良いときも悪いときもあります。休憩も上手にとりながら、自分のペースで歩みを進めていきましょう。

参考：<https://4yuuu.com/articles/view/30041114>

相談員 来室の予定

	10月	11月
スクールカウンセラー 水越	10、17、24、31日	7、14、21日
スクールソーシャルワーカー 宮本	17、24日	21、28日

さわやか相談員 高德 は、学校のある日はいつも在室しています

* 10月28日(火) 合唱コンクールのため閉室 * 10月29日(水) 閉室