



# 相談室だより

9・10月合併号



2017年9月20日発行

## 「自分の考え」→「自分の気持ち」

さてさて秋も深まってまいりました。思いのほか残暑もほぼなく、過ごし易い日が続いています。その分気持ちも良くて、そしていつもより「眠い」のではないのでしょうか…来週からは定期試験、皆さんにとっては、なかなか「気乗り」しない時期なのではないかと思えます。なぜ、「気持ちが乗らない」のでしょうか？

基本は多くの人には試験は嫌い、勉強はできればしたくない、という考えがあると思えます。でも、学校である以上は学んだこと、理解度の確認のためのチェックは避けられません。残念ながら「試験のない学校はない」です。勉強は将来のために、自分のために必要なことと自分選んでしているのにもかかわらず、何か「やらされている」感が強い、という変なものですね。

そこで、「やる気」ですね。「やる気」はどこから出てくるのでしょうか？「やる気スイッチ」はどこにありますか？

それは「**自分の中**」です。

人は何らかの行動を起こす時に、自分な

りの理由を探します。逆に言えば、自分の中で理由のないことはできるだけしたくないのです。ですから、勉強を始める前に「なぜ、勉強するのか？」という理由をしっかりと自分で考えると良いと思います。

「自分が」「自動車整備士になりたいくて」「整備士になるためにこの学校を選んで勉強をしていて」、「勉強をする過程の中で試験は必ずクリアしなければいけないもので」、「限られた時間の中で、自分ができていることを精いっぱいする」ことである、という考えを是非、再確認してください。

**「自分がどう考えるか」、その考え方が自分の気持ちにつながっています。**高い頂上を目指すのではなく、今目の前にある道、将来につながる道、そこに立つ自分の足元を見つめて、今できることを一つ一つやり遂げてもらいたいです。毎日5分の勉強が自分の自信につながることもあります。

一つ一つ⇒頂上につながる道、です。

ファイト！

学生相談室カウンセラー 高橋千香子

### ○ 利用の仕方：原則、予約制です。

\* ですが、毎週水曜日の昼休み（11：30～12：15）と放課後（14：45～16：00）は相談室にいますので、予約無しで相談室にいらしても構いません。すぐに対応できる時は、その場でお話を伺います。

\* そのほかの時間は教員室にいますので、教員室までいらしてください。

### ○ 予約方法：以下のいずれかで予約してください

① 校長室前にある予約票投函箱に予約票を入れてください。

② 相談室アドレス([soudan@yccm.ac.jp](mailto:soudan@yccm.ac.jp))に、「面接予約」とタイトルをつけてメールを出してください

→ ①と②に関しては、水曜日に日程調整のご連絡をします。

③ 教員室に直接予約にいらしてください

→ その場で面接日時を決めます。