



相談室だより

1・2月合併号



2020年1月22日発行

「動く」一年にしたい

1月も3分の2が過ぎました。日々の生活を繰り返していると、本当にあっという間です。

改めて振り返ってみると、2019年はどんな一年だったでしょうか。何が一番印象に残っていますか？私は国家試験（公認心理師）にチャレンジ＆合格したこと！

そして、今年2020年はどんな一年にできたら良いな、と考えているのでしょうか。何も考えずに生きていくこともできるし、いろいろ考えて生きていくこともできる…でも、たぶん長い目で見れば、「考えて」生きて行った方が良いんだろうな、ってあまり物事を深く考えない私も思います。

PDCA サイクルって聞いたことがありますか？元々は業務改善のための手法なのですが Plan（計画）→ Do（実行）→ Check（評価）→ Act（改善）の4段階を繰り返すことによって、継続的に目的を達成していく、というもの。

これは私たちの生活を充実させていく、人生をより良いものに、幸福感をアップするためにも、有効活用できるのではないかと思います。

一年の計画でもよし、数カ月の、1カ月のでも良いので、まずプランを立ててみましょう！

もしかしたら計画を立てることは、今までも

したことがあるかもしれませんが…が、このサイクルの中で難しいのは「Do」、実行することだと私は思っています。仕事においては実行しないとか、仕事を放棄することはあり得ませんが、こと私事（ワタシゴト）となるとこの「実行」することは、とてもハードルの高いものになります。

なぜなら「実行」しなくても誰も文句は言わないし、給料カットされるわけではないからです。つまり、「計画」は自分の中の、自分との約束事だからです。「ああしたいな」「こうしたいな」と思うことと、実際に「する」ということはとても離れていて、「する」ためには努力とか、決意とか、目標に向かって一歩踏み出す意志が必要だからです。

逆に言えば「する」ことができれば、それはすごいことです。心底自分をほめてあげて欲しいです。1時間早く起きるとか、ネットオフの時間を作るとか、ささいなことでOKですので、まず、「する」ことを決めてみましょう。そして実行＆継続する！

ということで、今年は「動く」一年にしたいです。私もPDCA サイクルにのっとり、行動します。何をやるのかはナイショですが、来年、その実行ぶりをお伝えできるようにしたいです。

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、昼休み（11：30～12：30）と放課後（15：00～16：00）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。すぐに対応できるときは、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。

○ 利用時間：毎週水曜日（テスト期間、長期休暇中を除く）10時～16時

○ 相談室の場所：2F 校長室のお隣にあります。

学生相談室カウンセラー 高橋 千香子