

相談室だより

11月号

2022年11月9日発行



今年もあと、、50日で何する???

早くも11月。早いですね。

何をしてもしなくても、時間は流れていきます。一日学校で学んだりバイトしたりして忙しくしても、ゴロゴロして動画観たりゲームしてぼーっとしていても、24時間、同じ一日です。

願わくば、憂えることもなくぼーっと、好きなことをして過ごすことができれば、そんなに幸せなことはない気がします。

ところが、人間は何もしないでいることに、周囲からの刺激を受けないでいることに長時間耐えられない、という実験結果があります。空調の音しか聞こえない部屋でただベッドに寝ている、それだけで報酬がもらえるにもかかわらず、です。多くの被験者が2、3日でリタイアしたそうです。

自らが動け、自らが何をするか決められる存在だからこそ、ただ寝ているだけ、それだけでは満足しない、それで良いとは思えないのだということがよくわかります。

では、何をするのか。自分は何をしたいと思っているのか。何をを目指したいのか。

時々、振り返ってみると良いです。自分で決めたはずなのに、妙に忙しかったり疲れちゃって集中できなかったり…そんな時は本来の道から外れている、余計なことに時間を取られてしまっていることも…

私は最近、自分が大切にしたいこと、優先したいことを3つ決めて、それを目に付くところに貼っておくようにしました。そうすると「こんなことしている場合じゃなかった」と気づいて、いつでもそこに戻っていけるようにはなりました。

とは言え、みなさんの人生は始まったばかりなので、各種回り道、寄り道はまだまだOK!です。

その中で、できるだけ同じ何かを続けていくこと、何を目指しているのかを意識していくこと、それは覚えていて欲しいです。

2022年の残り、50日。みなさんは何をしますか?今からでも新しいことを始めてみますか?とりあえず、私は11月から新たにチャレンジし始めた、一日2時間の勉強を積み重ねていきます。

○ 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。

→その場で面接日時を決めます。

○ 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：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