

# 相談室だより

## 10月号

### 月号

2023年10月19日発行

### ～「始めること」と「続けること」～

暑くて長い夏がようやく終わって、ようやく気持ちの良い季節になったな…と思ったら…今朝は外に出ると指先が冷えてきて、ちょっとびっくりしました。年を重ねる毎に、秋がどんどん短くなっていきますね。

さて、私は「続けること」が苦手です。いろいろなことに興味を持ち、一瞬、大志を抱いて？「始める」のですが、それがなかなか長続きしません。いろいろな言い訳を考えて…合わなかった、思っていたのと違っていた、もっと違うことをしたかったんじゃない？…等々、続けられない自分を正当化するのはとても得意です。一方で、「続け」られている人は私には得られなかったものを得ている、その分輝いて見える、という事実を突きつけられたことも少なからずあります。

「あの時、私も続けることができたなら」と何度、いろいろな状況で思ったことでしょう。「続けること」「続けられること」も才能の一つ、と気づいた瞬間でもありました。

そんな才能が身についている人は、とても


羨ましいですが、そんな人たちも簡単に「続けられた」わけではないでしょうし、何とか「続ける」ように努力することは、もしかしたら私にもできることのように感じます。

まず、自分が苦手であることを認識し、その苦手さにどう向き合っていくか、は何も「続けること」だけに限りませんね。

遠くに感じられる、達成したい目標を目指し、一日一日、一回一回、やるべきことを、自分が決めたことを繰り返していく…その積み重ねがないまま、遠くまで行くことはできないんだと思います。

その「達成したい目標」を見失わない、忘れてしまわないように、常に意識できるやり方を自分なりに考えることも、きっと大切ですね。

う～ん、いろいろ考えつくんだけど、何で続けられないのかな…まずは手帳に書く！付箋に書いて貼る！短期的な目標と、当面の目標を一回一回確認する！これで、私はやってみますね。共に！

学生相談室カウンセラー 高橋 千香子 

○ 利用日時：原則、予約制です。

\*月に1回、木曜日 13:00～17:00 (最終相談受付時間 16:00～)に  
相談室は開室します。

<今後の開室日> 11月16日、12月7日、1月18日、2月15日

○ 予約方法：①担任の先生に伝える、②教員室に直接予約をしに来る、③相談室に直接来る、以上のいずれかの方法をお願いします。

\*開室日以外にも、必要に応じて相談日時を決めることや、オンラインにて相談することができます。その際は担任の先生とまず、お話ししてください。

○ 相談室の場所：校長室のお隣にあります。