

# スクールカウンセラー便り 8

2022.3.10

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

## 今月のテーマ：「終わらせる」

落ち着かない状況がまだ続く中、今年度も最後の月がやってきました。卒業して新しい環境へと巣立っていくみなさんも、進級して学年が上がるみなさんも、一つの区切りを迎え、それを越えて進んでいくことになります。そういった区切りや、慣れ親しんだ環境や周りの人たちとの別れは、自分の気持ちとは別にやってくるもの。気持ちの準備はできていないのに、環境だけ変わって自分が置き去りになっていると思うこともあるのではないでしょうか。

今回は、自分でうまく「終わらせること」の大切さについてお伝えしたいと思います。

### \* 「終わらせること」が大切な理由

なぜ一つのことを一旦終わらせることが大切なのでしょうか。

それは以下の理由からです。

1. 自分が現在いる場所（位置）を確認できる
2. 位置を確認したところから、新たな目標を決めてスタートを切ることができる
3. 結果として、具体的な目標を定めることができ、その達成や夢の実現が近づく

それについて説明してみると。

1. 自分が現在いる場所（位置）を確認できる

今現在の自分について、これから自分がしたいことなどに思いをめぐらせてみましょう。それは今の自分がほんとうに望んでいることなのかどこまで進んでいるのか、なにができるなにができないのかなど。

2. 位置を確認したところから、新たな目標を決めてスタートを切ることができます

現在地を確認すると、新たに具体的な目標を立てることができます。  
今度はそれに向けてどう進むかを考えることもできますね。

3. 結果として、具体的な目標を定めることができ、その達成や夢の実現が近づく  
やるべきことがはっきりし、決意をあらたにしていくことができる。

何かを「終わらせること」は、何かを「始めること」につながります。

大事に終わらせ、大事に始めていくことができるといいですね。

### 相談室開室時間 毎週火曜日 10時～18時

\*今年度の相談は3月15日で終了しますが、新年度よりまた上の日程で開室します。

相談の予約をしたい場合は、スクールカウンセラーか担任の先生などに希望時間を伝えください。 \*昼休みは相談室を開放する予定です。

### ♪気軽に声をかけてください

ちょっと話をしたい、相談したいなど、どんなことでも気軽に声をかけてください。静かな部屋でしばらく時間を過ごしたいというようなことでも かまいません。

相談室には、将棋盤などのゲーム、絵具、紙粘土などもあるので、気分転換したい、なにかを創りたいときなどにもどうぞ。

