

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

今月のテーマ：「終わらせる力」

三寒四温と言うとおり、気温の変化が激しい今日この頃、体調を崩されてはいませんか。

3月は学年の締めくくり、3年生にとっては中学生生活も最後となる月ですね。

今回は、いろいろなことをうまく「終わらせる力」をつけるためのヒントをお伝えしたいと思います。後悔なく終わりを迎えるために、ちょっと意識してみてください。

*行動において「終わらせる力」

・やらないことを決めて「終わらせる」

優先順位を考え、一番下から「やらない」ことを決めます。

残ったものに集中し、優先順位が上のものから片付けていくと

大事なことを確実に終わらせることができます。

・集中と非集中で「終わらせる」

やるべきことを、「**集中タスク**（集中してやること：例えば勉強）」と

「**非集中タスク**（集中しなくてもできること：例えば机の整理）」に分け、

脳が疲れていないときは集中タスク、集中が切れてきたときは非集中タスクをするなど配分しましょう。



*気持ちにおいて（心理的に）「終わらせる力」

・手放すことで「終わらせる」

大事な目標や習慣も、いつのまにか「今の自分」に合わないものになっていることがあります。ときどき見直して、手放す（＝今の自分と関係ないことはやめる）と、心に新たなスペースが生まれます。

・解決しないことで「終わらせる」

矛盾する表現ですが、「なにがなんでも解決を」と望まないということです。後悔や他人への不満など、いま解決できないものは、「まあいいか、今はしかたない」と思うと、意外にすっきりすることもあります。

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 毎週金曜日 9時半～17時半

*相談の予約をしたい場合は、カウンセラー浅田に直接声をかけるか、担任の先生などに希望の時間を伝えてください。 *昼休み、放課後などは相談室を開放します。



♪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、ちょっと気分を変えたい、のんびりなにかを創りたいときなどにもどうぞ。