

スクールカウンセラー便り 12

2025年3月

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。