

## スクールカウンセラーだより ～マインド～

令和4年12月15日  
御成門中学校  
校長 佐藤 太  
スクールカウンセラー  
山口雄介・芝 薫

### 【師走】

12月になりました。2022年もあと1か月ほどで終わります。



12月の別称は「師走<sup>しわす</sup>」です。年末に各家庭でお経をあげるために師(僧侶)が走りまわるから、とか、御師<sup>おし</sup>(寺の世話係)が最も忙しい時期だから、など様々な由来がありますが、誰にとっても年末は忙しいものです。そんな忙しい時だからこそ、意識的に心を集中させる時間、特に、一年を振り返る時間を取ってみてほしいと思います。

皆さんにとって2022年はどんな年でしたか？年の初めに立てた目標はどれくらい(何%、いくつ)達成できましたか？達成できたこと・達成できなかったこと、ぜひ書き出して眺めてみてください。頭の中を整理するには、書き出すのが一番です。書き出す以外にも、言葉に出して誰かに伝える、絵や作品に表現する等があります。これを心理学の言葉で「外在化」と言いますが、悩みもアイデアも書き出してみることで客観的に冷静に判断分析することが出来ます。

そして、外在化の時に、達成できたことばかりに注目する人と、達成できなかったことばかりに注目してしまう人がいます。それは思考の癖や性格によるものですが、ぜひ達成できたことも達成できなかったことも、必ずどちらも同じように、どうして出来たのか・出来なかったのかについて考えてみましょう。原因を分析することは、次へのステップにつながります。

外在化も原因分析もうまく出来ない場合は、是非スクールカウンセラーや相談室を活用してください。悩み事の相談だけでなく、ただのおしゃべりも大歓迎です。来年、皆さんが少しでもステップアップすることを応援しています！

### 【相談したいときは…】

ふらりと相談室に来て大丈夫ですが、誰か先約がいるかもしれません。そこで、事前の「予約」がお勧めです。予約用紙は相談室・保健室前にあります。相談希望の際は用紙に記入して、養護の佐藤先生もしくは、お話しやすい先生に渡してください。

保護者の方のご相談もお受けしております。ご相談のお申込みは、下記の電話番号です。お待ちしております。

御成門中学校(代表)03-3436-3551 受付:養護教諭 佐藤  
月曜日 9:00~17:00 担当 山口 木曜日 9:30~17:30 担当 芝