

## スクールカウンセラーだより

### ～マインド～

令和5年6月8日  
御成門中学校  
校長 佐藤 太  
スクールカウンセラー  
芝 薫・大久保 麻倫子

## 【半分】

6月です。今月が終わると、令和5年のスタートから6ヶ月が経ち、今年も半分が終わったことになります。早かったですか？それとも、まだ先は長いと思いませんか？



上の質問は、「コップ半分の水」という話と同じ理論なのですが、「コップに半分の水」を見て、「もう半分しかない」と思う人と、「まだ半分もある」と思う人、つまり、物事の捉え方の違いによって、とる行動も違ってくるとい理論です。

今年が「もう半分しか残っていない」と思った人は、残りの半年を「なるべく大切に過ごそう」と考えて、時間を無駄にしないような行動をとるでしょう。

反対に、「まだ半年も残っている」と思った人は、つつい油断して、だらだらとした生活を送ってしまうかもしれません。

もちろん、すべての人が上記のように理論通り考えて行動するわけではありませんが、ちょうど6月になった今、今年の前半を振り返って、後半の過ごし方をどうするか、考えてみてください。

時間に関することわざは「時は金なり」「光陰矢のごとし」などたくさんありますが、いずれも時間の大切さを説いたものですね。残りの半年をどう過ごすか、計画を立てるとともに、今やるべきこと、今やっていることに集中する。それが肝心です。

もし、考えてみたけれど行動に結びつけられない、今に集中することが出来ない等々、自分だけでは難しそうな場合は、是非スクールカウンセラーを活用してください。毎週月曜日と木曜日は学校に来ています。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。気軽に相談室へどうぞ。

## 【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)03-3436-3568 受付:養護教諭 佐藤  
月曜日 9:30~17:30 担当 芝 木曜日 9:00~17:00 担当 大久保