

スクールカウンセラーからのおたより

新型コロナウイルスにはらはらしつつも、春めいていく空気に、新学年への期待とちょっぴり不安を感じる頃になりました。新しい人との出会い、新しいできごとが待っていそうです。四月からの1年、どんなことをテーマにすごしましょうか？

「何をしたいかわからない」「おもしろいことが何もない」、相談室でよくお話に出てくる悩みについて考えていた時、ある輸送会社のコマーシャルの『(依頼が)どんなに困難でも、できる、できないの話をしない。どうやったらできるかだけを考える』というフレーズを耳にしました。ふと、面倒な仕事のはずなのに、夢中になってあれこれ工夫している人を思い浮かべました。なんだか楽しそう…そうか、おもしろいことって、始めからおもしろいのでなく、目の前の難問にチャレンジして、何とかクリアしようと熱中していると「おもしろくなる」ってこともあるのかも知れない。したいことが始めからあると考えるのではなく、たとえば、「できっこないとあきらめていた難問」をもう一度取り出し、できるできないでなく、「どうやってクリアしようか」とあれこれ工夫していると、けっこう夢中になっているのかも知れない。

どうもただただすごしてしまいがちなこれからの時間、退屈やイライラを感じたら、これまで「できっこない」と思ってきた遠くの夢やチャレンジを「どうやって実現しようか」と考えてみませんか？実現計画を書き出したりしたらもっとおもしろそう。元気が出そう。もしも、そのための何か第一歩にとりかかってみたら、次の→がどんどん出てくるのではないかとも思うのです。うらかな春休み、身近なことで試してみませんか？



スクールカウンセラー