スクールカウンセラーだより（５）

令和６年３月

スクールカウンセラー　佐々木聡

１年をふりかえって

皆さん一人ひとりにとって、今年度はどのようなものでしたか？「いいこともあれば、大変なこともあった」という人が多いのではないかと思います。その両方をふりかえっておくと、今後につながるでしょう。

「いいこと」はなぜ起きたのでしょうか？「偶然」、「幸運」と見えることであっても、あなた自身も何か工夫をしていたのではありませんか？

「大変なこと」に対して、あなたはどのように対応しましたか？あるいは、大変な状況の中でどのようなことが助けになりましたか？

これらのことは、もしかすると、そのときだけのこと（過去のこと）ではなく、これからも何かの形で役に立つことかもしれません。年度末を機会に一度ふりかえってみてはいかがでしょうか？

自分にとって大事なこと

１月のスクールカウンセラーだよりでは、「目標を立てるときのコツ」を紹介しました。新年もそうですが、年度がかわり、学年がかわる今このタイミングでも、少し先のことを考える人は多いでしょう。

来年度、あるいは次の半年くらいで、あなたはどうなりたいと思いますか？

今とまったく違う自分を想像するのもいいでしょう。あるいは、ちょっと変化した自分、ちょっとしたことができるようになった自分を想像するのもよいでしょう。

そして、そのようになったときに、今とは違うどのようなことが起きそうか、どんどん想像を広げてみましょう。そうすると、「自分にとってはこういうことが大事だったのだ」と、自分の価値観に気づくことがあるかもしれません。

自分の価値観をきちんと言葉にしておくと、それを大事にしようと思ったり、それに向けて頑張ろうと思ったりするものです。

実現できそうなことかどうかは、それほど気にしなくても大丈夫。まずは、想像してみましょう。

１年間ありがとうございました

校内を歩き回っていると、多くの人が挨拶をしてくれ、その声に元気をもらっていました。ありがとうございました。

相談室は、ちょっとした困りごとやモヤモヤについてもお話しできる場所です。来年度も、必要なときに、どうぞ気軽に利用してください。