

スクールカウンセラーだより（４）

令和6年1月

スクールカウンセラー 佐々木聡

新しい年を迎えて

2024年、令和6年が始まりました。

新しい年を迎えて1年の目標をしっかりと立てた人、その計画性が素晴らしいですね。きっと良いスタートが切れることでしょう。

まだ目標を立てていない人、それ以外に何か忙しいことがあったのかもしれませんが、年末年始にしっかり休みを取ることができたのかもしれませんが、それはそれで、自分のペースで過ごすことができているのではないかと想像します。

このようなことを書くと、「えっ、どうでもいいの?」と言われてしまいそうですが、個人的には、他人と比べてどうかということよりも、自分に合っていることの方が大事なのではないかと思っています。

さあ、あなたはどのようにこの1年を始めましたか、始めようと思いますか?

目標を立てるときのコツ

「目標を立てたのも、立てなかったのもよいことだ」というようなことを言いつつ、その次にこの話題というのもどうかとは思いますが、新年に限った話でもありませんので、よかったらお付き合いください。

ここでは、スクールカウンセラーが考える、目標を立てるときのコツを3つお伝えします。

(1) 自分にとって魅力的な目標を立てよう

当たり前と言えば、当たり前ですが、目標は自分にとって魅力的であることが大事です。ところが、結構控えめというか、「どうせ無理だろう」と考えてしまう人も多いのではないかと思っています。特に年単位で考えるときには、「こんな自分になりたい、こんなことをしたい」ということを思い切って考えてみましょう。それを具体的にイメージしていると、自分にとって「魅力的なこと=大事なこと」が見えてくるかもしれませんよ。

(2) 短期的な目標は達成が簡単なものを

上の(1)とは少し方向性が違うのですが、短期的な目標は達成できそうなものにしましょう。「目標を立てる→達成できない→どうせできないと思うようになる」というのは、できれば避けたい悪循環です。もちろん、常に成功し続けなければならないわけではありませんが、達成できなかったとしても「自分で決めて行動しようとした」というだけで既に尊いことです。



ただ、達成困難な高い目標を立てて挫折するよりも、達成可能な小さな目標をクリアすることを繰り返す方が、結果的に大きな進歩を期待することができるでしょう。

(3) 目標は「～しない」ではなく「～する」という形で

よく、目標として「遅刻をしない」というようなことを掲げる人がいますが、あまりお勧めしません。これは、実際やってみると分かるのですが、「～しない」という目標に向けて直接行動するのは難しく、結局、改めて「何をするのか」を考えることになるからです。最初の段階から、具体的な「する」ことの目標を立てると良いスタートが切れると思います。

「共感疲労」と情報への接し方 ～令和6年能登半島地震をめぐって～

本年1月1日に発生した、能登半島地震。亡くなられた方々のご冥福を祈るとともに、被災地の方々に必要な支援が届くように願わずにはられません。

生徒の皆さんの中にも、被災地に親戚や友人などが住んでいるという人がいるかもしれません。様々な面で心配をしていることだと思います。

一方、そのような事情はなくても、テレビの報道やネットニュース、さらには SNS に投稿された動画や画像を見て、つらい気持ちになった人もいるのではないのでしょうか。衝撃的な情報は、現地から離れた場所にいる私たちにも不安や恐怖を与えます。さらに、そのつらさは、「共感疲労」という言葉で説明されるものかもしれません。

「共感疲労」とは、「他人の苦難や困難に対して共感や思いやりを持つことによって、自分が経験したものでないにも関わらず、心理的な疲労やストレスが引き起こされる現象」であるとされます。これは、わりとよくあることであり、決しておかしいことではありません。しかし、その状態が続くと、気分が落ち込んで日常生活に影響が出てきたり、心身の調子が崩れてしまったりすることがあります。

そうならないために、「しんどい」「つらい」と思ったら、情報から距離を取りましょう。なかには、「被災地のことを忘れようとしていいのか？」と自分を責める人もいるかもしれませんが、災害が起きたときに被災地以外の方が心身の健康を保つことは、様々な意味で支援の基本になります。また、情報を完全にシャットアウトするのではなく、時間を決めて接することも有効です。

情報から距離を取ることで以外の対策としては、自分の好きなことをする時間を持つ、信頼できる人に自分の気持ちを話す、深呼吸などでリラックスする、ということなどが考えられます。



まずは自分の心身の調子を整えて、その上で自分が被災地に対して何ができるか考えていきましょう。

3学期のカウンセリング実施日

3学期のカウンセリング実施日は以下の予定となっています。すべて火曜日です。

カウンセリングを希望する人は、担任の先生、保健室の中村先生、担当の岩上先生、またはカウンセラーの佐々木に申し出てください。

最近では、多くの人に利用してもらっていますので、申込が重なった場合には日程の調整をさせていただきます。すぐには面談ができないこともありますので、つらいことをギリギリまで我慢するよりも、「ちょっと気になるな、しんどいな」という段階で相談してもらった方がよいかもしれません。

1月： 16日・30日
2月： 6日・13日・27日
3月： 5日・19日

