ビタミン

愛

教育相談便り

～１１月号～

２０２０／１１／１

志貴野高等学校　保健・教育相談部

気温もめっきり低くなり寒くなりましたね。
風邪を引かないように気を付けてください。

今月は、村田スクールカウンセラーからのメッセージです。

「適当」にやることの大事さ

スクールカウンセラー　村田　晃

「適当にやる」と聞いてどんな意味を思い浮かべますか？「雑にやる」「手を抜いてやる」という意味でしょうか。

しかし、「適当」には別の意味もあるのです。それは、「ほどよいこと」という意味です。言ってみれば逆の意味ですよね。

でも、私の言いたいことは、別に言葉の語源のことではありません。そうではなくて、「適当にやる」ことが心の健康にもいいということです(「雑にやること」を含めて)。

つまり、「適当にやる」とは、ガチガチにものごとを考えるのではなく、ゆとりを持ってものごとを考えるという姿勢だからです。

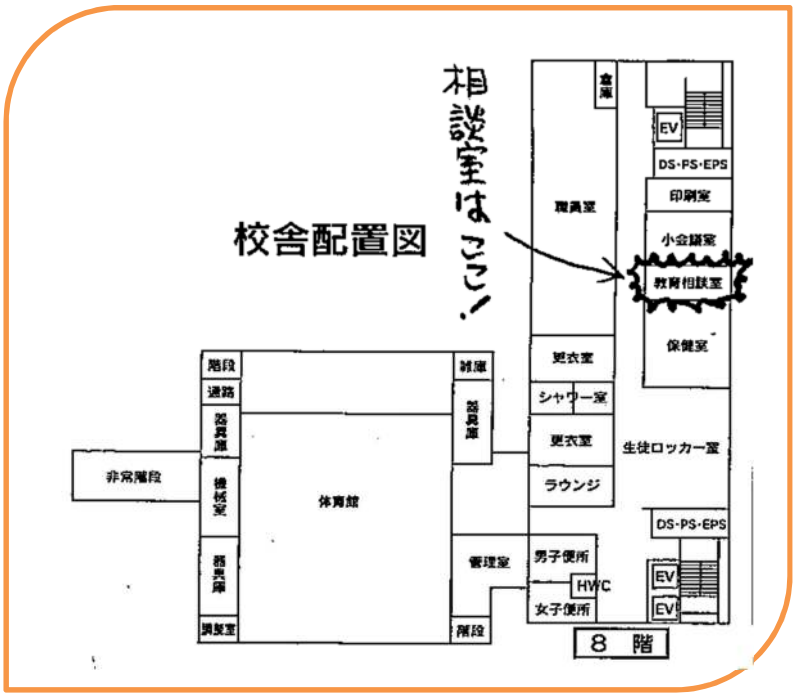
ところで「完璧(ぺき)主義」を知っていますか？それは全てのことに 100%を求めることです。最高を求めるので良いような気もしますが、実は落とし穴もあるのです。それは、完全無欠を求める余り、つまり失敗を恐れる余り、課題に取り組まないことに通じるからです。だって、失敗しない最善の方法は、最初からしないことだからです。

この「完璧主義」の落とし穴を救うのが、「適当」の考え方です。つまり、完全を求めるのではなく、「失敗してもまあいいや」と考え、「少しでもやる」といったやり方です。当たり前のことですが、やらないよりは少しでもやった方が前に進みます。

もし試験の前になって「勉強しなければいけない」と考える余り、逆にそれがストレスになって勉強に手がつかないでいるのなら、「完璧」を求めず、「点数が低くてもいいや」と考え、「適当」に「少しでもやる」という姿勢でいったらどうでしょうか。

１１月来校予定日

ＳＣ：スクールカウンセラー、SSW：スクールソーシャルワーカー

月	火	水	木	金
2 振替休日	3 文化の日	4 大浦ＳＣ 13:30～18:00	5	6 藤田ＳＣ 12:30～17:30
9	１０ 清水ＳＳＷ 15:00～17:00	１１ 大浦ＳＣ 13:30～18:00	１２ 村田ＳＣ 12:30～15:30	１３ 藤田ＳＣ 12:30～17:30
１６	１７ 清水ＳＳＷ 15:00～17:00	１８ 大浦ＳＣ 13:30～18:00	１９	２０
２３ 勤労感謝の日	２４	２５	２６ 村田ＳＣ 12:30～15:30	２７ 藤田ＳＣ 12:30～17:30
３０				

面談を希望する場合は、あらかじめ連絡してください。
＊来校予定日時は、変更になることがあります。
＊カウンセラーによる電話相談も可能です。（0766-22-3113）
担任、保健室の先生、教育相談係の先生に連絡してください。