

# 相談室だより VOL. 3

## 今できることに集中しよう

登校が再開し、新しい学年がスタートしました。皆さん、休校中はどのように過ごしていましたか。先の見通しが立ちづらく、不安な気持ちになることもあるかと思います。普段していることが自分の思うように進まないこともあるかもしれません。

このような状況では不安な気持ちを抱えたり、心配なことが出てきたりすることは自然なことです。不安はネガティブなものというイメージがあるかもしれませんが、作家の五木寛之さんは「不安は人間を支えていく大事な力である」と書いています。不安な気持ちがあるからこそ様々な準備をして備えることが出来ます。不安な気持ちを無理になくす必要はないのかもしれない。

そこで、皆さんにお勧めしたいのは今できることに集中することです。今はどんなことができるでしょうか。まずは自分に今できることについて考えてみてください。何か特別なことをしようとする必要はありません。自分一人で考えることが難しい場合もあるでしょう。そんな時は人と一緒に考えてみることもいいかもしれません。

今できることは大きなことである必要はありません。小さいことから始めてみるといいかもしれません。たとえば、課題の取り組み方について考えてみましょう。課題全体を見渡して課題への取り組み方を考えることも大切ですが、課題の出来る部分を考えてまずは取り組んでみるといいかもしれません。全体ではなく、課題の小さい部分から取り組み始めるといいでしょう。

課題について考えてみましたが、疲れている時や体の調子が万全ではない時などには何か新しいことをしようとしなくてもいいと思います。無理をせずに休むことも今できることの一つかもしれません。

変化の大きい状況ですので、自分に今できることからまずは取り組んでみてください。皆さんにとって今できることは何でしょうか。相談室で一緒に考えることも出来るので、困った時には一人で抱え込まないようにしてください。

参考引用文献:五木寛之 『不安の力』

### 保護者の皆様へ

保護者の方もどうぞお気軽に相談室をご利用ください。

スクールカウンセラーは**毎週月・水・木曜日**に在室しています。予約は、直接スクールカウンセラーに電話をいただくか、勤務していないときは、担任の先生か副校長先生、または養護教諭の高橋先生に電話をして予約をおとりください。

予約可能時間帯：9：00～16：00

学校☎03-3827-7671（相談室直通☎03-3827-7721）