

2018年

県立海南高等学校
教育相談室

スクールカウンセラー便り 1月号

2018年(平成30年)が始まりました。

新年おめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いします。

新たな年を迎えるということは、同じ朝の風景でも元日の朝は、心が引き締まり、頬に当たる風もなんとなく新鮮に感じるのは毎年ながら不思議ですよ。その新鮮さも年が明けて3週間も経ってしまうと、どこか色あせてしまうのも、残念ながら例年のことですよ。先月の「カウンセラー便り」では「歳をとると時間が早く過ぎるように感じるのは、生きてきた年数によって同じ1年の長さの感じ方が違うからだと思う」と書きましたが、「生活に新鮮味がなくなったから、時が過ぎるのが早く感じる」という説もあります。子どもの頃は、まだ知らないことが多く、毎日の様に新しい発見や経験があります。一方、大人になってしまうと、知っていることが多く、新しくわくわくするものに会える機会が少なくなってしまうからだそうです。そういう意味では新しい年を迎えた時に感じる新鮮さは、日常生活の貴重なスパイスかもしれませんね。



新年を機に、何か始めてみませんか？

2018年(平成30年)が始まり、「今年はどんな年になるだろう?」「今年はこんな年にしよう!」など、いろいろ想いを巡らせていることと思います。みなさんは、新年にあたって、新たに「やってみよう」と決めたことは何かありますか? そうやって決めて、3日坊主にならずにこれまで続けていることはありますか?

私は大学入学を機に一人暮らしを始めた時から、今まで唯一続けていることがあります。それは、「家計簿(いわゆる小遣い帳)をつけること」です。親からの仕送りで、「自分がいったい何にどれだけ使っているのか」を記録しておく義務と責任があると感じたからです。それ以来、42年間それは途絶えたことがありません。ただ、家計簿と言う名目ではありますが、収支を合わせるつもりは全くありません。その点に関しては至っていい加減です。そのいい加減さが、長続きの秘訣であると思っています。

また、その記録は日記としての役割も果たしていて、一日の終わりにその日のことを振り返って書くということは、「いいところ探し」の要素があり、気持ちの浄化にもつながっています。すなわち、「こころの整理」です。さらに、1年間の自分を振り返ったり、その時々自分のライフスタイルの違いを発見したり、大げさな表現をすれば、今ではすっかり「自分史」の様な存在になってしまいました。

みなさんも気楽な気持ちで、何か始めてみましょう!

教育相談室に話しに来ませんか?

話したいこと、相談したいことがあれば、気軽に2階の教育相談室に来てください。教育相談室はみんなの「こころの整理」のお手伝いをするところです。

当面のカウンセリング日は

1月23日(火) 30日(火) 2月 6日(火) 13日(火) 20日(火) の
13時から17時です。