

スクールカウンセラー便り No9

4年12月19日（月）

ディズニーランドにも大きなクリスマスツリーが飾られて、やっとコロナ前のあたりまえの年末がやってきました。どこからともなく流れているクリスマスソングが、一段と楽しく聞こえてきませんか。「クリスマスプレゼントは何が届くかな？」と、ワクワク嬉しい気持ちと、「もう今年も終わっちゃう！」と、ちょっとソワソワする気持ちと、両方があるかもしれませんね。



もしもソワソワしてしまう理由が「今年の目標を達成できない」ことに関係するならば、ちょっと考え方を切り替えてみましょう。どう切り替えるかという「もう、終わってしまう」と考えるよりも「まだ、これだけある」と考えてみるのです。そうすると、不思議なことに同じことが全然ちがって見えてきます。紙に「もう」と思うことを書き出します。それを「まだ」と考えなおしてみても、気づいたことを書き出しましょう。続けて「これから」について、さらに考えて書き加えてみましょう。すると、あっという間に来年の目標まで決まってしまう。ぜひ、やってみてください。

年末年始のイベントは、身近で大切な人を思いやるきっかけを与えてくれますね。温かな雰囲気は、自分のことを思うときよりも相手のことを思うときに作られます。家族や友達や先生など、自分の周りの人に自分の気持ちを向けて、相手のことを思いながら穏やかに過ごして、すてきな年の瀬を迎えましょう。

スクールカウンセラー相談日

1月16日（月）

18日（水）

