

《豊高の風景—8月》

今年の夏休みは、コロナ禍の中ではありますが、例年通りですね。

のんびりしたいし、好きなことに没頭したいけど、課題や学習もやらないと・・・共通の悩みです。まして受験生である3年生には切実です。「計画を立てて、メリハリをつけて行動することが大切。」と頭ではわかっているけど、現実にはどうもうまくいかず、夏休みの終わりに思い切り後悔しながらジタバタ、そして自己嫌悪に頭を抱える・・・

・・・こういう経験を重ねてきたあなた。今年は、少しでも「自分で自分の成長を実感できる」夏休みにしませんか。先の予定を見据えて行動する力、それを支えるセルフコントロール力・気持ちを切り替える力は、宿題のない(というのは、本当は違いますが)大人になってからこそ高いレベルで要求されます。失敗してもいい。まず「やろう」と決意して、やってみましょう。そして、少しでもうまくできたら、自信を持ちましょう。少しでも自信がつけば、気持ちにもゆとりができます。下のアドバイスを参考にして、スモールステップで進めてみてはどうでしょうか。

夏休みも、あと約2週間。どうか元気に過ごしてくださいね。

成功する人はすべきことを今日実行し、

成功しない人は明日に先送りする。

先送りを解消するためのテクニックを紹介します。

- 1、 今日、これまで先送りしていた何かを始めると決意する。
- 2、 タスクを「一口サイズ」に分割する。
(どんな大きなタスクも、小さなステップに分けられる)
- 3、 今日、いくつのステップを実行するかを決め、実行する。
- 4、 明日の目標のステップ数を決める。

『成功者がしている100の習慣』 ナイジェル・カンバーランド (ダイヤモンド社) より

【次回スクールカウンセラー来校日】

9月3日(金) 次々回 9月27日(月)

悩みや不安があるとき、気持ちを言葉にして人に話すと、前向きになれることがあります。
相談内容の秘密は守られます。安心して利用してください。
希望者は、担任か養護教諭に早急に申し出てください。

相談室の利用方法について

スクールカウンセラーに相談する以外にも、校内の相談係の先生と相談室で話ができます。
希望する人は、養護教諭、担任、教科担任等、どの先生でもよいので申し出てください。
後日、日時を設定します。