

スクールカウンセラー便り 1月号



令和8年1月

北区立堀船中学校 スクールカウンセラー

都)亘 亜紀子(わたり あきこ)

区)高橋 歩(たかはし あゆみ)

あけましておめでとうございます。冬休みは有意義に過ごせましたか？長い休みの後は、新学期が始まても、やる気が出ないときがあります。やることがあるのに、ゲームやマンガに手が伸びてしまうときもあるでしょう。冬休みは夜更かしや朝寝坊をしたり、家で過ごすので普段より運動量が減ったりしやすいものです。すると、体内時計を整える働きをする「メラトニン」や、気分を安定させたり、意欲につながったりする「セロトニン」がうまく働かなくなり、生活のリズムが崩れてしまいます。リズムが乱れると、頭がぼんやりしたり、やる気のスイッチが入りにくくなったりします。特に、時間や努力が必要なことを始めるのは面倒なものです。だからこそ、「やらなきゃいけないのに動けない」という状態が起きやすくなります。今日はそんなときのための、「行動をおこせるコツ」をお伝えします。ミヒヤエル・エンデの『モモ』というお話の登場人物、道路掃除夫のベッポがこんなときどうしたらよいか、すばらしいアイディアを教えてくれています。

一度に道路全部のことを考えてはいかん、つぎの一歩のことだけ、つぎのひと呼吸のことだけ、つぎのひと掃(は)きのことだけ考えるんだ。

早く終わらせることばかり考えて、あせってはいけないということです。勉強なら「まず、この一問を終わらせよう」、部活の練習だったら「まずは最初のランニングのことだけに集中しよう」というように。一度に全部のことを考えてしまうと、脳の中の処理機能がオーバーヒートしてしまうので、動けなくなってしまうのです。ところが、「つぎの一歩」のことだけを考えると、目の前のことをさっと処理できて、さらに次に進むことが簡単になるのです。皆さんも何かするときには「まず、つぎの一歩」のことだけを考えましょう。なかなか始められなかった勉強や運動が、いつの間にか終わっている、という不思議な気持ちを味わえるかもしれません。

もし、これを試してみても、やる気が出ないとか、気分が落ち込んでしまうといったことがあるようなら、無理せずカウンセラー室にお話に来てください。ゆっくり相談して、解決していきましょう。

高橋カウンセラー（火曜日）

1月・・13日 20日 27日
2月・・10日 17日 24日

亘カウンセラー（木曜日）

1月・・8日 15日 22日 29日
2月・・5日 12日 19日

カウンセラーに相談をしたい人は学級担任・または養護教諭に予約をしてください。

カウンセラー室は火曜日と木曜日の9時から16時まで開いています。