

こころ便り (NO.2)



令和5年9月発行

こんにちは！スクールカウンセラーの菅原です。かなり厳しい残暑が続いていますが、帰り道の虫の声に秋の訪れを感じるようになりました。皆さんいかがお過ごしですか？

□ こうなりたいな、未来の自分

皆さんは将来の目標はありますか？急に聞かれるとうまく答えられないよ、イマイチこれ！というものが無い人もいるかもしれませんね。目標や計画を立てるって意外と難しいなと感じます。これから高校生の皆さんと目標設定について少し考えてみたいと思います。



・どのくらいかかる？お金の話

皆さんは卒業したら、どんな生活を送りたいですか？車を持ちたいな、一人暮らししたいな、趣味にお金をかけるのはやめないぞ…、色々出てくると思います。では毎月かかる生活費は？食費、光熱費、交通費、スマホ代、遊びに出かけるお金、一人暮らしなら家賃や駐車場代…。大人になると税金や社会保険（健康保険、年金）も自分で支払う必要があります。一度自分で計算してみましょう。それに見合った仕事やアルバイトを、健康を保ちつつ続けていかなければなりませんね。

・自分の得意不得意って？

運動が得意な人、人と話すのが好きな人、絵が上手な人、数字に強い人、美容やファッションに詳しい人、料理が上手な人、ゲームやインターネットに詳しい人…。まずは自分の強みを探してみましょう。それを仕事に繋げるか、リフレッシュに繋げるかを考えてみます。

次に苦手な部分は何でしょう。ただ避けるのではなく、ほんの少し近づいたり、得意な人をお願いしたり、学ぶことはできそうですか？



・スモールステップで目標に近づこう！

目標が見えてきたら、下調べや準備について細かく段階に分けてスケジュールを作ってみて。大まかな締め切りや期日も忘れずに。いきなり大きな壁を乗り越えるよりも、階段1段上がるような気軽な課題を次々クリアしていきましょう。残りの高校生活、失敗や苦い思いをすることもありますが、結果を恐れずチャレンジしてみましょう。カウンセラーの私も「ごめんなさい」「すみません」「もう一度やり直します。教えてください。」を何度も言いながら、学んだり成長させてもらいました。



皆さんのチャレンジの様子や途中経過を、先生方やカウンセラーにもぜひ教えてくださいね。

 映画星取表 	 本との出会い 
メリー・ポピンズ ☆☆☆☆ こころの通訳者たち ☆☆☆☆	日本人のための怒りかた講座 パオロ・マッツァリーノ 著 なんだろう なんだろう ヨシタケシンスケ 著

ココロとカラダの健康を管理する



自分の問題に向き合う時、少なからずイライラしたりストレスを感じると思います。スマホやネットも一時的な気晴らしにはよいのですが、なるべくデジタルから離れて体を動かすリフレッシュや、何かを手作りする、詳しい人に話を聞くようにするなど五感をフル活用すると、その時の体験やつながりが後に皆さんを助けてくれることがあります。

また、食事・運動・睡眠、当たり前のように出来ていますか？皆さんは若さというギフトによって、今は多少の無茶ができるし、自分を雑に扱っても骨も内臓も肌も元気でいてくれます。ただ3匹のこぶたのお話を思い出してください。頑丈なお家は土台をしっかりと立ててレンガを積み上げたおうちでしたね？今からカラダをしっかりと作っておく、健康を保つことで日常を楽しんだり、手術が必要な病気にならず、たくさんの薬を飲まなくて済むのです。ぜひ自分を労わってください。



カウンセリングルームについて

◎どんな相談ができるの？

学校のこと、友達のこと、家のこと…どんなことでも大丈夫です。誰かに話したい、悩みがあって困っていることがあったら、気軽に利用してみてください。

◎いつ相談できるの？

カウンセラーは来校日の **13:30~21:00** まで学校にいます。

カウンセリングルーム直通電話 **022-231-3033**

基本的に予約の方が優先です。(面談内容の秘密は守られます)

<カウンセラー来校日>	
9月:	7日(木),14日(木),28日(木)
10月:	5日(木),19日(木),26日(木)
11月:	9日(木),16日(木),30日(木)
12月:	7日(木),14日(木),21日(木)

仙台工業高等学校定時制カウンセリングルームは保護者の方もご利用いただけます。「学校に行き渋る時やよく体調不良を訴えるので心配。」「不登校の子どもにどう接していけばいいのか…」など子育ての悩み、学校生活の心配など、相談内容はどのようなことでも構いません。少しでも気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

- カウンセリングルーム直通番号 **☎022-231-3033** (カウンセラー在室時間帯をお願いします)
- 仙台工業高等学校定時制課程職員室 **☎022-237-5342**