

## 教育相談のお知らせ

蝉の声に暑さを覚える時期になりました。さて、本校ではスクールカウンセラーとして臨床心理士の中筋裕子さんをお迎えして教育相談を実施しています。8月末から10月初めの教育相談実施日を下記のとおりご案内いたします。

### 記

#### 1. 日 時

なかすじ ゆうこ

#### スクールカウンセラー 中筋 裕子さんの来校日

8 月 : 31 日 (水)  
9 月 : 7 日 (水)      14 日 (水)      21 日 (水)  
10 月 : 5 日 (水)      12 日 (水)

10 : 30 ~ 11 : 20 (授業中) …… 保護者からのご相談  
11 : 55 ~ 12 : 35 (昼休み) …… 生徒本人、又は保護者からのご相談  
13 : 00 ~ 14 : 50 (授業中) …… 保護者からのご相談  
15 : 05 ~ 16 : 30 (放課後) …… 生徒本人、又は保護者からのご相談

※ 原則として1回の面談時間は、授業中は50分、昼休み・放課後は40分とします。

#### 2. 場 所      生徒相談室 (本館1階)

(生徒相談室前の階段下左手に待合場所があります)

#### 3. 相談申し込み方法

ア) 保護者の方

事前に必ず電話で下記までお問い合わせ下さい。

TEL 06-6303-5661      大阪府北野高校 保健室

イ) 生 徒 (次のうちいずれかで)

- 直接相談室へ行って、中筋さんに話す。
- 保健室前の相談予約カードに記入し、予約カード用ポストに入れる。
- 保健室の先生を通じて申し込む。



いよいよ夏休みですね。長いようでもあっと言う間に過ぎてゆくのが夏休み。もうすでに予定が詰まっている人もいるかもしれませんね。やりたいことがたくさんありすぎても結局何もできなかった感じが残ってしまうこともあるし、何もしなくてもこれでよかったのかなと心残りになることもありますね。何でもよいので、「こうやって過ごしたいな」というテーマや目標のようなものを考えてみることで、充実感につながる時間を送ることができるかもしれません。



第二回は、「近接目標と遠隔目標」です。

前回、目標の立て方について、どのような仕組みになっているかをお話ししました。あの場合の目標は、往々にして「目の前の目標」、言うなれば瞬発的な目標であって、それをどう持続してゆけばよいか…ということが、次のテーマになってくることは、ごく自然な流れですね。今、目の前にある目標（近接目標）が、より遠い目標につながっている時、目の前の目標を達成しようというモチベーションは、持続力を持つことになります。

この「より遠い目標（遠隔目標）」とはどのようなものでしょうか。

皆さんは、自分が今、何のためにここに生きていて、何のために勉強や、特技、部活などに精を出しているのか…をじっくり考えたことがありますか？

<例>

「どうして自分は勉強しているのだろう？」⇒「良い成績を取りたいから」

「何のために良い成績を取りたいのだろう？」⇒「希望の大学に行きたいから」

「何のために希望の大学に行きたいのだろう？」⇒「法学部が充実した大学だ

「どうして法学を勉強したいのだろう？」⇒「??？」



から」

こうして、次々と遠い将来の自分の姿についての、自分なりの意味をじっくり考えることで、今この瞬間に何が必要なのかを選択することができるようになるし、近接目標がぶれなくなります。

この「遠隔目標」とは、あなた自身にとっての「使命 mission」と置き換えることもできるでしょう。少し大きさに響くかもしれませんが、自分が人生において、達成したいこと、生まれてきた意義を感じられるようなことを思い描くことができれば（大人でもできない人はたくさんいますが）、それは単なる達成すべきノルマではなく、希望とつながった真の目標になるのです。希望を感じられる目標に向かう場合と、押し付けられた目標に向かう場合では、ストレスも違ってきます。

かと言って、遠隔目標だけしっかり立てていてもそれは、「絵に描いた餅」になってしまう可能性が高いですよ。この、遠隔目標と前回お話しした近接目標とをうまく組み合わせて、自分のモチベーションをコントロールしてみてください。

遠隔目標と言っても、そこまで遠い目標でなくてもよいのです。思い描ける範囲での遠い将来…例えば、上の例で言えば、希望の大学で様々なサークル活動をしている自分の姿を思い描くだけでもよいと思います。今目の前にある近接目標（例：仮定法を理解する）より、もう少し先の目標についても具体的にイメージすること。それが、近接目標を維持する力となる…ということです。

この夏に、長いスパンでの目標や希望を見つけることを目標にしてみてもよいかもしれませんね。