

2023年11月

# 相談室便い

町田市立鶴川中学校

## 深まる経験、悩みごと・・・？

みなさん、こんにちは。第2学期が始まってから2ヶ月が過ぎました。秋も深まってきて少しずつ冬へ。第2学期は過ごしやすい天気の日も増え、何事も活動しやすい時期なので、勉強や部活動や習い事や趣味など、日々の様々な経験を深められる時期だと思います。

何事も深まりゆく季節、第1学期や夏休み中に解決しきれなかった悩みごとが深まっていく時期です。見ないように過ごしてきた困りごとでしんどいと感じ始めた人は、信頼できそうな人に思いきって相談してみてください。スクールカウンセラーも、あなたの困りごとを軽減するお手伝いができればよいと思っています。

お待ちしております。

**11月・12月の相談日時** 相談日時は急な変更が入る場合もあります。利用の際にはお問い合わせください。

### <11月>

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 祝	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23 祝	24	25
26	27	28	29	30		

濃く塗られた日に開いています。  
1回のご相談時間は原則50分以内です。

### <12月>

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

\*月曜日：小林 英子  
\*金曜日：加藤 海咲

## 勉強って何のためにするの？

勉強が苦手な人や嫌いな人でなくても、この疑問を感じたことが無い人はいないのではないのでしょうか。「数学の公式を覚えても、大人になったら使わないじゃない?!」とか「漢字を覚えられなくても、スマホで漢字変換すれば良いじゃない!」とか。

やりたい事、好きな事だけに取り組んでいれば良いのであれば、ストレスがかなり減りそうですね。例えば、自分はサッカーが大好きだから、サッカークラブに入って練習し、試合に出られるようになった。でも試合に負けてしまった。「勝つためには練習して技術をみがかなければ」とか「体力をもっとつけなければ勝てない」といった上達のための課題点が出てきますよね。練習量を増やしたり、新しい技術を身に付ける事は、その人にとっては苦しかったり負担に感じる事だと思います。目標があれば頑張れるけど、勉強は（特に苦手な人にとっては）頑張っても達成感もあまりもてなくて、ムダな事をしてるんじゃないか?と覚えてくるかもしれません。目標があっても、あまりにも達成できないと、やる気がなくなってしまいます。誰でもそうです。

嫌になったら辞めて、他の楽しい事や面白そうな事を探すというのも一つの方法です。でも、諦めずに根気よく続けることで、新しい成長ができて一つ上に進める事もあります。根気強く続けていくためには工夫が必要です。『いきなり大きな目標だと、なかなか達成できないから、達成できそうな小さな目標を探して、小さな達成感を励みに大きな目標に挑む』とか『試合に勝つだけを目指すのではなく、仲間と楽しくプレイできる事を目指してみるなど、目標を変えて新しい楽しみ方を見つける』とか、苦痛を減らして楽しみや達成感を増やすことができると、継続しやすくなります。続けられると、上達のヒントが見えてきたり、新しい楽しみ方が見つけられたりして、あっさり辞めてしまっていたら出会えなかった気づきがあり、学びや成長が深まります。苦しさを経験した先で得られた達成感、その人にとって貴重な財産になると思います。達成しなくても、辞めずに続けられた「継続する力（続けるために工夫する力）」そのものも、その人の財産であり、自信にして良い立派な事だと思うのです。

勉強は、そうした「継続する力」や「工夫する力」の鍛錬になっているのではないのでしょうか。

相談室直通電話番号

042-735-2459

相談室が開いている日のみつながります

