



開室時間	9:30～16:15
直通電話番号	080-6629-6071
電話対応時間	9:30～16:45
開室時間や開室日に変更がある場合は、相談室前カレンダー等でお伝えします。	

<1月の予定>

日	月	火	水	木	金	土
冬季休業 12/24～1/5						
5	6 SLC	7 SLC	8 SLC	9 SLC	10 県 SC	11
12	13 祝日	14 SLCAM	15 SLC	16 SLC	17 ×	18
19	20 ×	21 SLC	22 SLC	23 SLC	24 県 SC SLCAM	25
26	27 SLC	28 SLC	29 SLC	30 SLC	31 県 SC	2/1

見通しをもつこと

<考えてみよう①>

目の前には、目的地へと続く知らない道があります。

①の案内と、②の案内、どちらの方が安心しますか。



①

目的地は
あっち



②

目的地は
3つめの交差点を
曲がる



②の案内のほうが、より安心する人が多いのではないのでしょうか。
交差点の数などの手掛かりがあると、
「今は交差点を2つ越えたから、そろそろかな」
のように、現在の進み具合も分かりやすくなります。

目標達成の手がかりがはっきりしていると、分かりやすくて安心できる人が多いです。また、手がかりが自分にとって「できそうだと思う」ことも大切です。そのような目標を、「見通しのある」目標といいます。見通しのある目標は、レジリエンス(心の回復力)を高めると言われています。そして、ちょうどよい手がかりを探すためには、自分のことをよく知る必要があります。

自分のことをよく知るためには、他の人の意見が役に立つかもしれません。周囲の人に言われて初めて気づくことは、意外とたくさんあるものです。

しかし、周囲の人にあまり知られたくない目標であったり、目標について考えることに疲れてしまっていたりする人もいます。そんなときは、カウンセラーを頼ってみてもよいのかもしれません。

もちろん、目標や自分探しのことだけではなく、どんな相談でも相談室は皆さんを歓迎します。

「相談室」は、保護者の方がお子様の気になることや心配事について、カウンセラーと一緒に考えていく場所でもあります。
来校された際など、ぜひお立ち寄りください。面接予約はお電話でも受け付けております。(直通電話:080-6629-6071)