

相談室だよ



令和8年7月2日
第4号
倉敷市立倉敷第一中学校
文責 生徒支援コーディネーター

梅雨の候、皆様いかがお過ごしですか。

1学期もあっという間に残りわずかとなりました。元気に乗り切るには、“早寝早起き朝ご飯”と言われるように、規則正しい生活リズムを維持することが一番大切だと思います。熱中症対策にもなります。帰宅してからの時間を上手にやりくりして、睡眠時間を少しでも多く取ることができるように心掛けたいものです。



なにくそくん

さて、今回は、図書館に、とっても参考になる本があったので、紹介します。

「**中高生の悩みが軽くなるヒント集めました。**」教育 YouTuber 葉一：河出書房新社です。

「**なんだかやる気が出ないんです・・・。**」▶とことん目標を下げまろう！

なんだかやる気が出てこない。集中できない。そんなとき、あなたはどのようにしていますか？

やる気が出るのを待つ？残念。やる気はいくら待っても、どれだけ願っても、空から降ってきません。やる気が自然と出てくるのを待っていたら、どんどん時間は過ぎていきます。大げさじゃなく、「やる気持ち」のまま一生が終わってしまうかもしれない。

なんだかやる気が出ないときの解決策、それは「行動」です。

作業興奮と言う脳の仕組みがあります。簡単に言うと、作業を始めると集中力や意欲がわいてくるということ。気が乗らなくても、まずは手を動かしてみる。面倒でも、とりあえずやってみる。実はこれが「やる気を出す」ための最大のコツなのです。

やる気が出たからやるんじゃないで、やり始めたらやる気が出てきてがんばれる。行動が先で、やる気はその後をついてくるもの。これが、「やる気」のメカリズムです。

行動するためには目標をとことん下げる

やる気が出ないという人がいたら、私はいつも「**まずは今日の目標を下げまろう**」と伝えています。「下げる」ではなく、「下げまくる」のがポイント。たとえば、数学のワークを毎日5ページずつやっている人は、今日は1ページにしちゃいましょう。「いや、そんな少なくしちゃダメでしょ！」と自分でも思えるような、絶対にクリアできるラインまで一度目標を下げてみる。その上で、目標をクリアできれば、「とりあえず今日の目標はできた」という達成感がちゃんと生まれます。その小さな達成感があるだけでも、少なくとも「やらないといけないのにできなかった・・・」と自分を嫌いにならないで済むはず。実は、やる気が出せないときは、自分に自信が持てていないタイミングとも重なっていることが多いのです。そんなときに、高いハードルを掲げてそこを目指すのは逆効果。それよりも、**今より自分を「嫌いにならない」ための工夫**を意識しましょう。・・・・・・続きは次回で。一部抜粋（この本には、ほかにもさまざまな悩みへのヒントが掲載されていますので、ぜひ手に取ってみてください。）許諾済み

スクールカウンセラーの相談日時

7月 / 2日(木)、9日(木)、16日(木)

9月 / 3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)

相談時間は、13:10 ~ 16:45の予定です。

(事情により変更になる場合があります。)



相談場所

倉敷第一中学校のカウンセリングルーム（管理棟2階職員室前）です。

申込み方法

担任の先生を通じて、または倉敷第一中学校にお電話でお申し込みください。

電話 086-465-2178

担当は、生徒支援コーディネーターです。

スクールカウンセラーのコーナー

スクールカウンセラーです。みなさんは「ヤマアラシのジレンマ」というお話を知っていますか？

寒い冬の日、2匹のヤマアラシが暖め合おうと近づきました。でも、近づきすぎるとお互いの鋭いトゲが刺さって痛い思いをします。かといって、離れすぎると今度は寒くて凍えてしまいます。2匹は何度も近づいたり、離れたりを繰り返し、ようやく「お互いに痛くなくて、一番温かい距離」を見つけ出しました。

これは人間関係にも当てはまります。学校生活の中で、「友達との距離感」に悩むことはありませんか？人との距離感の悩みには、大きく分けて2つのパターンがあります。

① 近すぎてチクチクパターン（距離が近すぎる）

「どこ行くの？」「誰と話してたの？」としつこく聞いてしまう。

いじりのつもりで、相手が嫌がるあだ名やイジワルを言ってしまう。

② 遠すぎてポツンパターン（距離が遠すぎる）

「嫌われたらどうしよう」と気にしすぎて、自分から話しかけられない。

誘ってほしいのに、素直に言えずに「別に興味ないし」という態度をとってしまう。

どちらが良い・悪いではなく、大切なのは「自分も相手も心地いい距離」を少しずつ探していくことです。

◎ 目に見えない縄張り「パーソナルスペース」

人間には、誰でも「これ以上近づかれると不快・不安に感じる空間（パーソナルスペース）」があります。心のシャボン玉のようなものです。実はこのシャボン玉の大きさは、人によって、また相手との関係によって違います。

① 家族や大親友の距離：体が触れ合うくらい近い

② 友達の距離（約50cm～1m）：手を伸ばせば届くくらい

③ クラスメイト・先生の距離：手が届かないくらい（1m以上）

ポイントは、「自分にとってのちょうどいい距離」が、必ずしも「相手にとってのちょうどいい距離」とは限らないということです。自分にとっては「これくらい普通だよ！」と思うことでも、相手にとっては「うわ、近すぎて苦しいな」と感じているかもしれません。

◎ 迷ったら「少しずつ」近づこう

友達との距離感は、一回で決まるものではありません。ヤマアラシたちのように、近づいたり離れたりしながら、お互いのちょうどいい場所を「探していくもの」です。「親しき中にも礼儀あり」という言葉もあります。迷ったら、相手の表情やリアクションを見て、お互いのちょうどいい距離感を少しずつ近づきながら探していきましょう。

※今回と次回は、起立性調節障害についての特集です。一人で悩まないで

※イラスト募集

・オリジナル(他人の作品でないもの)で、「相談室だより」に掲載してもいいもの。

・今回のテーマは、「夏の季節を表すもの」又は「ほのほのとするもの」、「元気が出るようなもの」です。

・担任の先生か、生徒支援コーディネーターまで、描いた紙を持ってきてくださいね。