



9月になりました。暑い！休み明けから2週間、心身ともに少しずつ疲れがたまる頃ですね。

遅ればせながら『成瀬は天下を取りに行く』（宮島未奈さん著）を読みました。爽快感が読み終わった後も続く作品でした。主人公の成瀬さんは、幼少期からやりたいことにまっしぐらに進んで来たようです。成瀬さんのベースには郷土愛があって、自分の根っこにあるものを信頼し、守りたい純粋さがまぶしいです。「極めたい」という思いに突き動かされ、孤立しようが、異端視されようが、突き進んでいきます。興味深いことに、限界を察知すると、あっさり撤退します。親友に、温かな見守りとともに、ほら吹きと言われる部分でもあります。成瀬さんの行動の特徴は、大きな目標に対して、具体的かつ短期間で小さめの目的をその下にぶら下げていることです。その小さな、ひとつひとつに対して、P(計画:どうなったらいいのか、自分にできることは何か)⇒D(実行:やってみる)⇒C(評価:やってみたことが目的にあっているのか、何が違うのかチェックする)⇒A(改善:よりよくするためにどうすればいいのか、対応を考える)を実行しています。P(計画)に固執しないところも特徴です。前述の「限界を知る」という部分ですね。また、状況というのは変化していくものです。成瀬さんはC(評価)の段階で、状況と自分の計画を正直に観察します。自分の今の力では無理だとか、もっと興味あることができたとか、それが見えてきたらあっさり撤退し、ここが最大のポイントですが、「よくやった」「よい経験だった」と達成したもの(部分的であっても)をしっかり評価し、プロセスを共有します。そして、達成感を糧に、次の目標を定め、次のPDCAサイクルが始まるようです。一步踏み出すところで止まっている人、自分が嫌になっている人、一旦現実と自分から離れて、読んでみてください。 細野 SC

① 通常通り、学園事務局 **072-759-3000** または保健室まで、「スクールカウンセラーに相談をしたい」旨、お伝えください。事務局への申し込み受付は、**平日の 17 時まで**です。

② 開室時間は、**水曜日、11:00-18:00**です。ご希望の時間帯をおっしゃってください。また、「対面」「電話」「ZOOM」のうち、ご希望の相談の種類を、お伝えください。

【対面による相談】50分まで

相談室の場所は道しるべ3階にあります。予約時に、ご確認ください。感染予防の観点からご家庭での検温、マスクの着用、入室前、退室後の手洗いをお願い致します。

【電話での相談】30分まで

予約時刻になりましたら、事務局へお電話ください。相談室へ転送されます。

【Zoomでの相談】40分まで 40分になりますと自動的にZOOMの接続が切れます。

事務局からお伝えしますアドレスに、メールをください。

メールには、お名前、学年、クラス、申込み時に職員よりお伝えしました相談予約日時を書いてください。

当日までにZoomの招待メールを送ります。予約時刻になりましたら、Zoomにお入りください。