

# カウンセリングだより



2023年7・8月号

名古屋市立富田高校

7・8月の相談日 ～お気軽にご利用ください～

	7月*	8月*
杉山先生	4日(火)、18日(火)	
佐藤先生	5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)	9日(水)、30日(水)
林先生	7日(金)、14日(金)、21日(金)、28日(金)	4日(金)、25日(金)

\*夏休み中の予約は、相談日の前日午前10時までにお願ひします。



もうすぐ夏休みですね。この夏は時間を上手に使う“時間の達人”になってみませんか。まずは1日のうち10分だけでも、スケジュールを立てる時間を持ってみてください。優先順位を決めてやるべきことを整理するだけで、時間の使い方が全く変わりますよ。

- ① 思いつくままに「やるべきこと」と「やりたいこと」を書き出す
- ② 書き出した項目を「緊急度」と「重要度」とに分ける
- ③ 緊急度が高い「緊急で重要なこと」「緊急ではあるが重要ではないこと」と、緊急度が低い「緊急ではないけれど重要なこと」「緊急でも重要でないこと」に分類する

日頃から To Do リスト(やることリスト)を作っている人は、いつもは緊急度が高いことに優先的に時間を使っていると思います。しかし、この夏に注目してほしいのは、「緊急ではないけれど重要なこと」です。それは締め切りがないのでつい先延ばしにしがちですが、自分の将来に関係する重要な事柄である可能性が高いです。この項目を実現する時間を作ることで、将来を視野に入れた時間の使い方ができます。

計画はときどき見直してください。そして、できれば自分のこころや身体の声に耳を傾ける時間をあなたの生活のルーチンに組み込んでください。「実行できたことを振り返ること」「自分の頑張りを確認すること」は、あなたの自信や幸福につながります。ときには周りの人に「計画を宣言する」「計画通りに実施できたことを報告する」などしてみてください。夏休みはあなたの大切な時間です。

(スクールカウンセラー 杉山陽子)

