

# スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー 鈴木里佳

長い夏休みも、あっという間に終わってしまいましたね。  
2学期は行事が一番多い学期です。今年は待望の文化祭が実施される年です。その前に3年生で就職希望の人は、いよいよ就職活動が始まります。応募書類の作成、入社試験と忙しい日々が続きストレスも多くなると思いますが、深呼吸をして適度にリラックスして望んでください。時間がある時は、息抜きに相談室へもお出かけください。

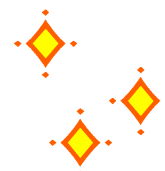


さて2学期がスタートして、これからの季節は勉強やスポーツ、芸術活動に励みやすい頃となりますね。自分の目標を明確にしてスモールステップを踏みながら、目標を達成出来るといいですね。しかし、人生は順調にいく時もあれば、思い通りにいかない時もあります。そんな時は1人で悩まず、近くにいる誰かに相談してみましよう。スクールカウンセラーもそのうちの1人です。気軽に声をかけてください。

## IT企業役員・厚切りジェイソンに聞く時間管理のコツ！！

資産1億円?! IT企業役員と芸人、二足のわらじでTVでもお馴染みの厚切りジェイソンの時間管理のコツを紹介します。

- (1) 「待ち時間」を「仕事時間にする」
- (2) 1日の目標を立て、逆算してもっとも効率よい順番を考える
- (3) 目標を達成するのは意志だけ。誰にでもできると心得る



「まず1日の目標を立て、逆算してやることを決め、小さな事からつぶして行けば、大きくても小さくても目標は達成できるもの。必要なのは意志だけですから、頭がいいとかスキルがあるとか以前に、誰でも身につけられます。毎日の積み重ねです」

みなさんは、「仕事時間」となるとピンと来ないかもしれませんが、「勉強時間」に置き換えて考えてみてください。目標を達成するのは意志だけと言われると何だかやる気が出て来ませんか? 頭が良い、悪いの問題ではないのです。意志はみなさんにもありますね。どうか、強い意志を持って自分の目標を達成してください。まず机に向かい、得意な教科から始めると勉強に対してのやる気が出て、苦手な教科もやってみようかな…と言う気持ちになります。まずは、得意な教科から始めてみては?!

**スクールカウンセラー来校日**

**9月8・15・29日**

**10月13・20日**

**11月10・17日**

**12月8・15・22日**