



スクールカウンセラーだより

第1回 2023・4・20

安城農林高校のみなさん、1年生の方は学校に慣れた頃でしょうか。2、3年生の方は上級生として部活や学習に活躍されていると思います。今年度もスクールカウンセラーを務めます篠田です。よろしくお願いいたします。悩みや心配ごとがありましたら一人で抱えずに気軽に相談にいらしてください。



{自分が幸せになれる時間の使い方をしませんか}

皆さんは「時間の使い方」について考えたことがありますか？ 時間には「自由にならない時間」と「自由になる時間」の2種類があります。

自由にならない時間は、学校にいる、宿題や習い事をする、睡眠や食事や入浴等の時間です。自由になる時間は本を読む、ゲームをする、友達と遊ぶ、アニメやマンガを見る時間です。

考えてほしいのは「自由になる時間」の使い方です。「時は金なり」ということわざがありますが、自由になる時間はお金以上に大切なものです。具体的にいえば**自分が幸せになれる時間の使い方**をしてほしいと思います。

いやなことをする時間を減らして、楽しいことをする時間を増やしてほしいのです。たとえば、友達と遊ぼうと思わない時に断りづらくて無理して遊びに行くなら、勇気を出して断って自分が楽しいと思えることに時間を使ってください。

あなたが本当はそのゲームがそれほど好きではないのに、友達と話題を合わせるために何となくそのゲームをしているなら、一度やめてみて自分のほんとに好きなことをやってみませんか。

楽しいこと、好きなことをして自分の気持ちを幸せな状態に保つのは大切です。最新の研究では幸せな人は能力が高くなることもわかってきています。

幸せな人は不安やストレスが少なく、脳がしっかり働くため、勉強やスポーツ、趣味などの分野で自分の力が思いっきり発揮できるようです。

成功した人が幸せになるのではなく、幸せだから成功する

と、いうことが分かってきているようです。幸せな上に能力も高まるとはいい事ですね。皆さんも自分の幸せを願って自由になる時間の使い方を見直してみてください。

🌸 保護者の皆様もご相談を承っておりますので、担任の先生にご連絡下さい。 🌸