

# 丸子中学校スクールカウンセラーだより 6

スクールカウンセラー 齋藤 光男

もうすぐ夏休み、今年の夏は今までとはちょっと違う夏休みになりそうですが、楽しく過ごしたいものの、部活に宿題、3年生は進路をしっかりと考える大切な時期です。その為、計画的に過ごしたいですね。今回は、どうしたら計画的に過ごせるかを考えてみます。



物事を計画的に進める力を、心理学的な言い方をしますと「実行機能」とも言われます。自分で判断し、行動する力です。大人になっても大切な力とも言われますが、特に3年生は自分で進路を決め、受験に向かっていくためには必要な力です。

「実行機能」とは、いろいろな考え方がありますが、大まかに考えると次のようになります。

- ① 自分で計画し（⇒プランニング）、
- ② 時間を管理し（⇒タイムマネジメント）、
- ③ 何をすべきかを決め（⇒優先順位の決定）、
- ④ 必要な物を準備し（⇒物やお金などの管理）、
- ⑤ 周囲とともに行動すること（⇒コミュニケーション能力）
- ⑥ 周囲に相談し、自分をふりかえり修正する力（⇒行動修正）



## プランニングの力 《まずは目標を立てよう》

プランニングとは自分で計画を立てる力です。その為には、自分がやりたい事は何かをまず考える事がポイントだと思います。まずは目標がないと計画は立ちませんね。そして、それに向かって、自分がで



きそうなことは何かを考える事です。できれば書き出す事がポイントです。前回、大谷選手の話を書きましたが、まずは最終目標を立てて、その目標に向かうためのおよその計画を立ててみることで

## タイムマネジメント 《時間は限られている》

目標を立てたら、それに対してどれ位の時間が必要なのかをイメージすることがポイントになります。時間は無限では無いので有効に使う必要があります。勿論、友だちと遊ぶ休憩も必要です。そこも書き出してみて具体的にイメージしてみる事です。書いてみないと、時間を意識せずに無駄に使ってしまうことも多いです。



## 優先順位の決定 《今やらなければならないか、後でも大丈夫か》

これが一番難しいかもしれませんね。でも、1日は24時間しか無いので、時間は限られている以上、大切なことと、そうでも無いこと。すぐにやらなければならないことと、後でも十分に間に合うことを分けて、時間を意識して優先順位を決める必要があります。勿論、リラックスする時間も大切な時間ですが、どれ位の時間を使うかは考えなければならないでしょうね。

断捨離が上手な人は、これが上手な人ですね。

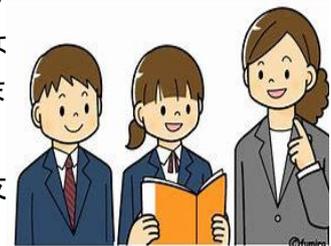
**必要なものを準備する 《物の管理は、行動に移る第一歩》**

何かをしようとしたときに、必要なものが見つからず、なかなか活動が進まないことも多いですよ。大切なものはしっかりと管理して、使いたいときにすぐ出せるようにしておきたいものです。それはお金も同様で、しっかりと管理する能力というのは重要なスキルになります。物の管理ができないと、活動が十分にできなったり、ものを無くしたトラブルに巻き込まれたり等、様々な問題も生まれてしまいます。夏休み前に一度、机の上を整理してみるのも良いかもしれませんね。



**コミュニケーションの力を高める 《仲間と一緒に協力できることはポイントが高い》**

人は社会で生きていく以上、まわりの人と適切なコミュニケーションをとっていかなければならず、コミュニケーション能力が高い人ほど、他の人と豊かに過ごせるようです。ただコミュニケーション能力というのは、単におしゃべりと言うことでは無く、自分の思いを話しながらも、相手の話も聞けることも大切になります。自分はお話が得意ではないけれど、友だちの話聞くのは得意という人もいます。また、自分のことを話すのは得意だけれど、どうも友だちの話聞いていないようだという人もいます。いずれにしろ、コミュニケーション能力は経験が大切になります。様々な人と出会い、沢山の人のいろいろなチャレンジしていくことかもしれません。この夏休みが良い経験の場になると良いかなと思います。



**行動修正力が重要 《間違えたらやり直せば良い》**

「実行機能」で最も大切なのは、行動を修正する力だと思います。何かをやろうとしたときに、必ずしもうまくいくわけではありません。多分失敗のほうが多いでしょう。大切なことはその失敗を通して、どうして失敗したのか、計画は適切だったのか（プランニングの見直し）、自分の性格を考えたとき、時間の設定は適切だったのか（タイムマネジメント）、必要なものが適切に準備できていたか（物の管理）、周囲としっかり話し合いができていたか（コミュニケーションがとれていたか）など、何が失敗の原因だったのか、どうしたらうまくいくのかを考える事が大切です。

大切なことは何度も修正しながら、自分なりの行動パターンを見つけ、解決に向かっていけば良いわけです。



今年の夏休みは、いつもとは違う夏休みになりそうです。だからこそ有意義に使っていききたいですね。是非、いろいろなことにチャレンジして、新しい自分を見つけて欲しいなと思います。