

スクールカウンセラーからの は〜とふる通信

第4号
2025,7,11

次の来校日
9月22日
13:00~17:00

スクールカウンセラー
山中 加寿美

ふみづき（ふづき） 文 月

今週月曜日は七夕でした。みなさんも、短冊に願いを書いて笹に飾ったことと思います。

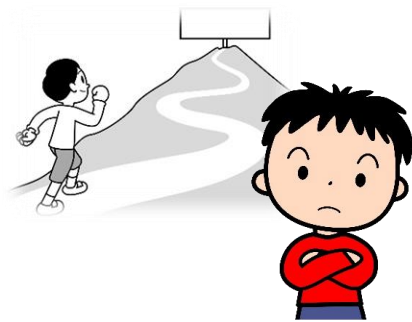
七月は旧暦の呼び名で「文月（ふみづき / ふづき）」といいます。「文月」の由来には諸説ありますが、その一つに七夕があります。「文」には文字、書物などの意味があるので、短冊に書いて文字や学問の上達を祈ったことから という説です。短冊に書くこと自体も、文字の練習にしていたのでしょうか。



願い事や目標は、自分の心の中にしまっておくよりも、書き出した方がいいと言われます。言葉にして目に見える形にすると、意識したり思い出したりします。周りの人にも知ってもらおうと、応援やアドバイスをもらうこともあるでしょう。願い事を書いた短冊、七夕が終わってもどこかに保存しておく、時々励ましてくれるかもしれませんね。

みなさんの願い事が叶いますように。

具体的に



ある中学校の生徒総会を参観させていただき、感心させられたことがあります。それは、活動方針に対する質問がたくさん出てきたことと、その質問の内容です。

「・・・は、具体的にどういうことをするのですか？」

「より良い生徒会活動とはどういうものですか？」

など具体的なことを尋ねる質問に対し、本部役員一人一人が、かみ砕いて答えていました。掲げている言葉にそれぞれ

の思いがあることや、どんな活動を通して目指す生徒会の姿を実現していこうと考えているのが、わかりやすく伝わってきました。

「具体的に」を考えることは、とても大切です。

目標 → 行動目標（具体的に何をするか） → 実行 → 成果

という流れがはっきりするからです。成果がわかればうれしいし、思ったように成果が出なければ、さらに **→ 見直し → 次の行動目標・・・**

を、また「具体的に」考えることができます。

たとえば「勉強をがんばる」という目標を立てます。何をしたらがんばったことになるのでしょうか？それがわからなければ、何をがんばりようもないので、なんとなく1日1日が過ぎてしまう・・・ということになりがちです。そうならないために「**具体的に何をすることががんばることなのか？**」と考えます。ある人は「宿題を毎日する」、ある人は「宿題+問題を5問解く」など、目標とする行動がはっきりします。だから実行しやすくなり、実行したかどうか明確です。

また、たとえば「生活をきちんとする」という目標。これも何をしたらいいのかわからないですね。「**きちんと**」とは「**具体的にどうすることなのか？**」と考えます。「遅刻をしない」、「授業中むだなおしゃべりはしない」などが出てくるでしょうか？そしたら、遅刻をしないために、「夜早く寝る」、「しゃべりなくなったときのおまじないをつくる」など、具体的な目標とする行動を考えることができます。

皆さんも、これから目標をきめる時には、「具体的に何をするか」を考えてみましょう。目標達成した自分の姿が見えてくるとと思いますよ。

さあ、夏休みの目標は？