

# 教育相談だより（1月）

1月 カウンセリング予定

鳥栖市立鳥栖中学校

令和7年1月16日

14日(火) 21日(火) 28日(火)

スクールカウンセラー  
高先生より

こんにちは、スクールカウンセラーの高です。例にもれず今月も慌てて書いています（先生、ごめんなさい）。今年もよろしくお願ひします。今月は『目標』について考えたことを私なりに書いてみようと思います。私ですね、2年前のお正月にやるのがなすぎで、アマプラで『Britany runs a marathon（ブリタニー・ランズ・ア・マラソン）』という映画を見ました。タイトルのまんまの映画なんですが、内容を簡単に書きますと、自堕落な生活をしていたブリタニーが走ることやジョギング仲間に出会って、変化していくというものです。特別なことは起こりませんが、ブリタニーの表情や感情の変化に見ていて感動しました。私は根っからのインド人間なので『走る』ということとは縁のない人生でしたが、映画に感動して、急に「私もマラソン大会でちゃう（かもしれない）」と思い立ち、気が付いたら、2か月後の大会（10キロ部門）にエントリー（4500円）してしまっていたのでした。冷静になってみると「10キロなんて私に走れるわけがない」と心配に。暗い気分のまま、スマホで検索。ふむふむ、『まずは1時間歩くことに慣れる→慣れたら徐々に歩きを走りに置き換えていく』と書いてあります。なるほど、大きくて手に負えなさそうに感じた問題（10キロ走る）が分解されて取り扱やすくなりました。具体的にイメージができて、心配が減りました。しかし、10キロは自分の人生で経験したことがありません。そこで、10キロ歩いてみることにしたところ、二時間半ぐらいで歩きました。決して楽勝ではないけど、私がイメージするより10キロは大きなものではありませんでした。で、私が何を言いたかったかという、この一連の行動や経験は『マラソン大会に出る』という目標をポンと二か月先に置いてしまったことから引き出されたものだということです。衝動的に置いてしまった目標だったけれども、その目標によって導かれた部分があるなと思いました。『なんでも目標を立てたほうがいい』と言いたいわけではなくて、自分の中から出てきた目標というものは、その人をその目標に連れていく働きがあるのかなと思った出来事でした。ちなみにそのマラソン大会は1時間30分で完走しました（最下位グループ）。次の年は、コロナ後遺症で出れませんでした。今年も出ます。四十肩が心配ですが、今年もヨチヨチランナーで元気に完走できればと思っています。長々とすみませんでした。

## 《予約の仕方》

生徒の皆さんは、学校で申し込むことができます。保護者の方は電話で予約をお願いします。

予約は、担任や学年の先生、又は保健室の先生などを通してお願いします。教育相談担当で時間の調整を行います。場所は、管理棟3階の相談室です。

時間は、校時表にそって行います。

鳥栖中学校 TEL 83-2537