

## スクールカウンセラー便り 1月号



あけましておめでとうございます。どうぞ今年もよろしくお願いいたします。

新年早々、「あきらめかた」について書かれたエッセーを読みました。元陸上選手の為末大さん著『諦める力 〈勝てないのは努力が足りないからじゃない〉』（プレジデント社、2013年）です。ご存じの方もおられると思いますが、為末さんは、アテネオリンピックと北京オリンピックの日本代表で、四百メートルハードル日本記録保持者です。もともと百と二百を専門とされていて、中学時代には二百メートルで当時の日本中学記録を出しておられます。その為末さんは高校時代に挫折を味わいます。陸上部の監督の判断でインターハイは百メートルの登録から外されたそうです。当時の為末さんは、百メートルこそ陸上の花形であり、その頂点に立つことを目指しておられたので、いたく傷ついたと書かれていました。しかし、ここで終わらないのが為末さんです。徹底的に、ご自身と他の選手の身長伸びが止まった時期、タイムが伸びた時期を調べて比較し、その相関を発見し、「僕は早熟で早くに身長が止まり、タイムも伸びなかった」と、限界を受け入れたと書かれていました。一方、監督が勧めた四百メートルハードルを再検討すると、ハードルの技術が自分にはあって、スピードのある選手に勝てることに気づきます。さらに、「自分の目的は何か？」と自問し、「自分の目的は一番になること。百メートルは手段であって目的ではない」とひらめきます。そして名言、「目的を果たすために手段を変えればいい」つまり、「手段をあきらめればいい」ことに辿り着かれたのでした。

自分の夢は、人生の目的だろうか、手段だろうかと問うことが大事なのですね。細野

- ① 通常通り、学園事務局 **072-759-3000** または保健室まで、「スクールカウンセラーに相談をしたい」旨、お伝えください。事務局への申し込み受付は、平日の 17 時までです。
- ② 開室時間は、水曜日、11:00-18:00 です。ご希望の時間帯をおっしゃってください。また、どの種類の相談を希望されるのか、お伝えください。

【Zoom での相談】40 分まで 40 分になりますと自動的に ZOOM の接続が切れます。

事務局からお伝えしますアドレスに、メールをください。

メールには、お名前、学年、クラス、申込み時に職員よりお伝えしました相談予約日時を書いてください。

当日までに Zoom の招待メールを送ります。予約時刻になりましたら、Zoom にお入りください。

【電話での相談】 30 分まで

予約時刻になりましたら、事務局へお電話ください。相談室へ転送されます。

★**今年度の対面相談時間は以下のように変更しております。**

【対面による相談】 50 分まで

相談室の場所が変更されております。予約時に、ご確認ください。感染予防の観点から、ご家庭での検温、マスクの着用、入室前、退室後の手洗いをお願い致します。