



令和8年1月9日  
練馬区立大泉西中学校  
スクールカウンセラー  
心のふれあい相談員

## 長いか短いか、時間の不思議

3学期が始まりました。今のクラスで今のクラスメイトと過ごすのも、残り2ヶ月半ほどになりました。  
あなたは「もう2ヶ月半だけしかない」と感じますか。それとも「まだ2ヶ月半もある」と感じますか。

短いと感じるか、長いと感じるか、それは、あなたの気持ちによって変わるものです。

誰にとっても経過する時間は同じなのですが、生活が順調な人や、取り組みたいことがたくさんある人にとては「あっと言う間」です。短く感じられます。一方で、気分が重たい人や、楽しみが見つからない人にとっては、とてもつらくて、だから長く感じられるものです。

受験を目前に控えている3年生のみなさんの中には、短いと感じる人、長いと感じる人、さらには、その二つが交互に押し寄せて来る人など、様々な感じ方があることでしょう。心の状態、つまり、自信や充実感が大きいか、不安や焦り(あせり)が先立つか、それによって変わってくるのです。

時間だけではありません。同じことが出来事でも起こります。人間関係がうまくいっている人は、クラスの誰かが集まって話をしているのを見ても、特に気にすることはないでしょう。けれども、心に不安がある人は、「私の悪口かも…」と気になるものです。「落ちた」とか「つまずいた」とか、普段ならば何の気にも掛けないような言葉も、受験生にとっては、とてもビミョーなコトバです。

「考え方を変えてポジティブになろう」と、口先で言うのは簡単です。けれどもそれは、とても難しい。不安や焦りは、決して消し去ることはできません。私たちは誰もが、その苦しさを判った上で、それでも何とか凌いで(しのいで)ゆかねばなりません。



## 苦しくても、前に進むために

みなさんに、5つのアドバイスがあります。できそうなものから、試してみてください。

### ① 重い気持ちを、思いきり吐き出してみましょう

信頼できる誰かに、話を聞いてもらいましょう。そういう誰かが見当たらないなら、安心できる場所で、一人で、思いっきり、泣いてみましょう。大好きな歌を、気持ちを込めて唄ってみましょう。話を聞いてもらったり、気持ちを発散させたりすることで、カタルシス(精神の浄化作用:ココロの中の不純物が、きれいサッパリと洗い流されること)が得られます。

### ② お気に入りの時間を作りましょう

ホッヒ一息つけるような、あるいは、何かに没頭(ぼうとう)できるような時間を、意識的に作りましょう。好きな音楽を聴いたり、特別な入浴剤を使ったり、おいしいお菓子を食べたり、時間を限

って(必ずタイマーを掛けておきましょう)ゲームに熱中してみたり、すべてのモヤモヤを一気に吹き飛ばすような、すてきな時間(ひととき)を楽しみましょう。

③ 一年後の幸せな自分を想像しましょう

あなたは一年後に、どこで、どんな人たちと、どんなことをしているのでしょうか。その場所、空気、光景、会話、聞こえてくる音など、思い描くイメージが詳細になればなるほど、あなたの行動は、無意識のうちに、そのイメージに近づいてゆくのです。



④ 今の瞬間を大切にしましょう

何気ない毎日の行動、友達とのつきあいも、学校、家、塾での勉強も、音楽を聴く時も、YouTube を見ている時も、その瞬間での自分の言動(言うこと、行うこと)に心を込めましょう。何を求めて、何をして、何を得て、何を失ったのか。その瞬間の気持ち、その瞬間の行動に意識を向けて、それぞれの瞬間を、一粒ごとに大切に過ごしてゆけば、自分の言動に納得できるようになります。それは深い自信に変わってゆくものです。

⑤ 時間の流れにまかせてみましょう

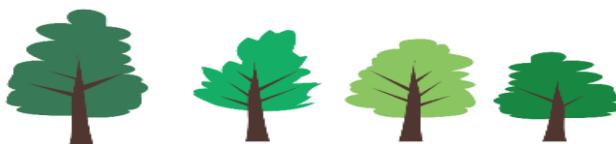
As time goes by. (時の過ぎゆくままに)。時間が経つことで解決できることは、たくさんあるのです。①～④を試しながら、変化を待ってみるのも、一つの手かもしれません。それでも気持ちの整理が上手にできないようであれば、相談室に来てみてください。待っています。

### スクールカウンセラーと心のふれあい相談員の勤務日

|                             | 1月                        | 2月                     | 3月                     |
|-----------------------------|---------------------------|------------------------|------------------------|
| スクールカウンセラー<br>月:9:00～17:00  | 14(水)、19、26               | 2、9、16                 | 2、9、16                 |
| 心のふれあい相談員<br>火・水:8:30～15:30 | 8(木)、9(金)、<br>20、21、27、28 | 3、4、10、12、17、<br>18、24 | 3、4、10、11、17、<br>24、25 |

◆スクールカウンセラー:小池葉子 ◇心のふれあい相談員:栗澤極

### 保護者のみなさまへ



相談室では保護者のみなさまのご相談もお受けしています。お子様の理解や接し方など、何か気がかりなこと・困っていることがございましたら、お気軽にご相談ください。

スクールカウンセラーとの面談を希望される方は、来ていただいてからお待たせすることのないよう、予約をお受けしております。面談の予約は担任や学年の先生を通じてご連絡ください。

予約の電話番号 03-3921-7101(職員室直通)

※ 面談時間は9:00～17:00の間です。1回30分～50分の中でお話を伺います。

※ ご希望により、継続的なご対応をお受けしていくことも可能です。

※ 心のふれあい相談員との面談には、予約は不要です。都合さえつけば、当日でも対応します。