



さわやか相談室だより



令和3年11月5日発行 第7号 行田市立南河原中学校
さわやか相談室 048-557-0302

秋晴れの空の下、延期されていた体育祭が無事に開催されました。競技はもちろん、準備や後片付けもお互い協力し合い、行動している姿が多く見られました。いつも感心しています。

さて、2学期も後半となりました。部活や学習など落ち着いた生活ができる季節です。一日一日を大切にしながら、自分の目標に向かって頑張ってください。応援しています。

～ スクールカウンセラー 三村先生より ～



成功体験から学ぶ

今年亡くなられたアメリカ大リーグの往年のホームラン王、ハンク・アーロン氏の話です。どんな一流選手でも調子を崩すことがあります。アーロン選手にも不振で苦しむことがあったそうです。

アーロン選手は、なんとか不振から脱出すべく、ビデオを見て研究しました。そのビデオというのは、自分がホームランを打っているものでした。

その様子を見た監督が「三振したり凡退したりしたビデオを見て、自分の欠点を研究した方がいいんじゃないのか」と声をかけました。それに対し、アーロン選手はこう答えました。「監督、そんなものを見ても俺がすべきことを何も教えてくれないぜ」

凡退したビデオには、彼がしてはいけないことが映っていました。ホームランを打ったビデオには彼がすべきことが映っていたのです。彼はしてはいけないことよりも、どうすべきかを知ろうとしていたのです。

私たちはうまくいかないことがあったときに、何が悪かったのかを考え、その原因を正そうとします。それもとても大切なことです。しかし、それでもうまくいかないとき、もうひとつの方法としてうまくいったことから学ぶという考え方があっていいのではないのでしょうか。大成功でなくてもいいんです。「5分早く起きた」とか「親に言われてしかたなく勉強した」なんていうのも立派な成功体験です。皆さんはどんな体験がこれからすべきことを教えてくれそうですか？

スクールカウンセラー来校日

【11・12月の予定】

11月 2日(火)・16日(火)

12月 7日(火)・21日(火)



三村先生にお話を聞いてもらいませんか。
保護者の方は事前に電話にて御連絡ください。
生徒のみなさんは昼休み・休み時間に来てください。

揺らぐ心にこだわっちゃダメ



人はつい外見で判断してしまい、心が揺らぐ。
周りに惑わされずに、
真実の姿を見極めるのは大切なこと。

「柴犬まるのワン若心経」より