



さわやか相談室だより

令和4年6月3日発行 第3号 行田市立南河原中学校
さわやか相談室 (直通) 048-557-0302



6月10日は「時の記念日」。時間を尊重・厳守し、生活の改善・合理化を進める目的で、1920年に制定されました。なぜ6月10日なのか？ それは、671年に漏刻（ろうこく）とよばれた水時計を置き、時計制度を定めた日を記念するためとのことです。

そこで今回は、「時間の使い方」を見直し、有効に使う工夫を紹介したいと思います。



＜ 目的と目標をたてる ＞

私たちは大なり小なり、あらかじめ目的や目標を決めて行動することがあります。しかし、時間に追われている人は「目的」と「目標」の区別ができない傾向にあるそうです。そこで念のため、区別を確認しておきましょう。

「目的」は、**最終的に到達したい「的（まと）」**、「目標」は、目的に向けて、**その間に設定される「標（しるべ）」**となります。

よって、まず自分が考えていることはどちらなのかを判断し、「目標」が見つかったら、それに向かって行動し続けてみましょう。

その際、通過点である「目標」が「目的」とならないように気をつけましょう。また、「目標」がいくつかある場合、同時にそれらを達成しようとする、どれも中途半端になってしまうことがあるので、分けられる内容であれば一つずつ達成していくとよいでしょう。

＜ 計画をたてる ＞

そして、「目的」をいつまでに達成させるかも決めます。そうすると、それぞれの「目標」はいつまでに達成しなければならないか、逆算して決めることができます。日程に余裕をもって設定すると、それまでの行動のふり返りや、必要であれば時間や内容の修正が可能となります。

「時間」は誰にも平等にありますが、限りもあります。他の人と「目的」は同じでも「目標」は自分に合った内容で決め、上手に時間を使い、あきらめずに最後までやりとげてほしいと思います。



1年生面談が終わりました。

みなさんと楽しく話げできました。これからの活躍を期待しています。

スクールカウンセラー来校日

【6・7月の予定】

6月7日(火)・21日(火)

7月5日(火)・19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・休み時間に相談室へ来てください。

【今日もありがとう】



当たり前のことに、感謝しよう

「ラク～に生きるヒントが見つかる

般ニャ心経」より