



# さわやか相談室だより

令和5年9月7日発行 第5号 行田市立南河原中学校

さわやか相談室 (直通) 048-557-0302



朝晩には虫の声が聞こえてくるようになり、少しずつ秋へと向かっているのかな、と感じます。しかし、日中はまだ暑い日が続きそうです。体調を崩さないように、気をつけながら過ごしていきましょう。



## 「決断力」を高める



私たちは日常生活の様々な場面で、大小を問わず「決断」を強いられます。その際、スピーディーかつ適切な決断ができる人もいれば、なかなか決断ができずにチャンスを逃してしまう人もいます。決断ができない理由として、自信がない、こだわりが強すぎる、選択肢が多すぎるなどが考えられます。

では、決断ができるようになるにはどうしたらよいか。

すぐできることとして、まずコンディションを整えてみましょう。睡眠不足や体調不良によって決断が鈍ったり、誤ったりすることもあります。焦っているな、と感じたら、落ち着いて仕切り直してから行うことも効果があると思います。

また、新聞や書物、テレビ、タブレットやスマホなどから入手できる情報を参考にするのもよいでしょう。しかし、それが適切な内容か、きちんと判断をして利用することが大切です。

それでも決断ができずに迷うことがあれば、家族や先生、友人など身近な人の意見を聞いてみましょう。きっとあなたにとって、プラスになることが得られるはずです。

高校生になると、これまで以上に自分自身で決断をすることが増えてきます。今から少しずつ、自信をもってスムーズに決断ができるよう、コンディションを整え、積極的な情報収集を行って「決断力」という能力を身につけ、高め、実行することでチャンスを生かし、次のステップへと進んでいきましょう。

## スクールカウンセラー来校日

### 【2学期 9~12月の予定】

9月 12日(火) 26日(火)  
10月 10日(火) 24日(火)  
11月 7日(火) 28日(火)  
12月 12日(火)



山田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・休み時間に相談室へ来てください。

## 相談員のひとこと

この夏は  
ハワイマウイ島火災や  
台風などの自然災害で  
多くの人が大変な思いをしたけど、  
みんなはどう感じたのかな？

