

# スクールカウンセラーだより NO.3



令和6年7月23日(火)

スクールカウンセラー 佐々木 りえ子

## 「時間」について考えてみる！

それぞれにがんばった1学期だったと思います。夏休みに入れば、いつもよりは少し気持ちにもゆとりが持てますね。3年生は進路に向けて大事な時間になりますね。

題名に惹かれて本を1冊買いました。『このプリン、いま食べるか？ガマンするか？』（柿内尚文著）という本です。時間についての考え方が、具体的な例とともに書かれていました。少し紹介してみます。



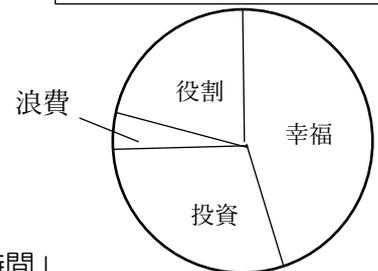
さてここで質問です。「**時間**はあなたにとって大切なものですか？

たいいていの人は「はい、大切です。」と答えると思います。では続いて「**時間**をあなたは大切にできていますか？

これにはなかなか自信をもって「はい」と答えられる人は少ないかもしれません。時間はまるで息をするように、当たり前過ぎていきます。だから時間をいつも意識している人は少ないのだと思います。柿内氏は人生には「4つの時間」しかないと言います。

- ① 幸福の時間（やりたいこと、喜びを得られることをしている時間）
- ② 投資の時間（目的のために努力している時間）
- ③ 役割の時間（やらなければいけないことをしている時間）
- ④ 浪費の時間（無意識に過ごしてしまう無駄だと感じる時間）

理想のバランスを作ってみる



同じことをしても、時間の意味は人によって違います。例えば睡眠。寝ないといけないという義務感で寝ている人にとっては「役割の時間」明日のパフォーマンスのために心地よくとる睡眠なら「投資と幸福の時間」になります。受験勉強なら、将来いい仕事に就くためなら「投資の時間」とりあえず大学は出ないと、と親に言われたからなら「役割の時間」になります。部活もそうですね。チームのためにと考えれば「役割の時間」になるし、自分の技術を上げるためと考えれば「投資の時間」になります。まずは、自分の理想の時間配分を考えてみるといいですね。上のグラフはわたしの理想です。でも実際は役割と幸福が逆転している感じです。

ではどうやったら「幸福の時間」を増やせるのでしょうか。それは、「やらなければいけないこと」自体を「やりたいこと」「やって楽しいこと」に変換できないかを考えることだそうです。

例えば、今がんばっている勉強や練習の中に、「興味が持てる部分」「おもしろいと思えそうな部分」「好きな部分」を見つけて、1日10分だけでも、その時間を「楽しい」「おもしろい」「興味が持てる」という意識をもって、勉強や練習に取り組んでいくのです。

もう一つは「誰かを喜ばせる」という視点をもつのもいいそうです。家族の喜ぶ顔を見るためにお料理する。おばあさんの喜ぶ顔を見るために席を譲る。などがそれです。「誰かのため」は結局「自分のため」にもなります。夏休みの時間を、「幸福の時間」にできるよう、意識を変えてみることにチャレンジしてみてください。

## 8月・9月の相談日

8月28日(水)	14:00~17:00
9月6日(金)	14:00~17:00
9月13日(金)	14:00~17:00
9月25日(水)	14:00~17:00

