

スクールカウンセラーからのお知らせ No.4



印旛明誠高等学校
スクールカウンセラー

「なりたい自分」に近づくために

新年を迎え、新たな目標を掲げた人もいます。なりたい自分に近づきたいと常々思っている、実行に移したり自分を変えたりすることはとても難しいものです。

ベンジャミン・フランクリン（アメリカ合衆国建国の父の一人。100ドル紙幣の肖像画）は、「道徳的完全に到達する大胆で難儀な計画」として、自らの目標「13の徳目」を掲げ、1週間に1つずつ実行に移し、1年（52週）に4回それを繰り返しました。そして、できなかった日に印をつけ、自己管理したそうです。一度に沢山の目標があるより、取り組みやすいかもしれません。

ベンジャミン・フランクリンの13の徳目

あくまでも理想。
できなくても意識
することが大切！



- 1、 節制：飽くほど食うなかれ。酔うまで飲むなかれ。
- 2、 沈黙：自他に益なきことを語るなかれ。駄弁を弄するなかれ。
- 3、 規律：物はすべて所を定めて置くべし。仕事はすべて時を定めてなすべし。
- 4、 決断：なすべきをなさんと決心すべし。決心したることは必ず実行すべし。
- 5、 節約：自他に益なきことに金銭を費やすなかれ。すなわち、浪費するなかれ。
- 6、 勤勉：時間を空費するなかれ。つねに何か益あることに従うべし。無用の行いはすべて絶つべし。
- 7、 誠実：^{いつわ}詐りを用いて人を害するなかれ。心事は無邪気に公正に保つべし。口に出すこともまた然るべし。
- 8、 正義：他人の利益を傷つけ、あるいは与うべきを与えずして人に損害を及ぼすべからず。
- 9、 中庸：極端を避くべし。たとえ不法を受け、憤りに値すと思つても、激怒を慎むべし。
- 10、 清潔：身体、衣服、住居に不潔を黙認すべからず。
- 11、 平静：小事、日常茶飯事、または避けがたき出来事に平静を失うなかれ。
- 12、 純潔：性交はもっぱら健康ないし子孫のためにのみ行い、これにふけりて頭脳を鈍らせ、身体を弱め、または自他の平安ないし信用を傷つけるがごときことあるべからず。
- 13、 謙譲：イエスおよびソクラテスに見習うべし。



晩年、フランクリンは、「私はやろうと念願した道徳の完成まではとても達せず、その近くに至ることもできなかったが、それでも努力することによって何もやらなかった場合に比べて、人間もよくなったし幸せにもなれたのである。・・・79歳になる今まで、私がずっとたいへん幸福であったのは、神の恵みの他に、このちょっとした工夫をしてきたためであることを、わが子孫に伝えておきたい」と書いています。何もできずにもやもやしているよりは、理想を掲げ、少しでも意識して生活することは大切だと思います。13項目が難しい場合、4項目でもよいと思います（その場合、1年で13回繰り返すことができます）。まずは、なりたい自分を考えてみませんか？

＜相談室の利用の仕方＞

*生徒の相談時間帯は、昼休みと放課後です。

それ以外の時間帯を希望する場合は、担任の先生に相談して下さい。

*予約が優先になります。保健室前の予約表を見て、予約が入っていない時間帯であればノックをして入室して構いません。

*予約の仕方は、2通りあります。

①担任の先生か保健室の先生（加藤先生）へ申し込む。

②予約表の空いている時間枠に、イニシャルや記号などを書き込む。

*保護者の方も相談ができます。カウンセラー在室時は、匿名でも構いませんので、相談室に電話をつないでもらして下さい。もしくは、担任や保健室の先生に予約をお願いして下さい。



＜2、3月の開室予定＞ **12:10-16:50**

*変更の場合もありますので、保健室前の予約表を確認して下さい。

2月： 2日（水） 9日（水） 16日（水）

3月： 2日（水） 10日（木） 22日（火）

★スクールカウンセラーには守秘義務がありますので、安心していらして下さい。

