

相談室からのお知らせ No.4



柏市立柏高等学校 相談室
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、実行に移したり変化し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1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、 謙讓：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？

<生徒の皆さんへ>



- *相談室は3階の大会議室の向かいです。
- *相談室前のボードが「どうぞお入りください」の時は、ノックをして自由に入って下さい。ボードが「面談中」の時は、後でまた来るか、予約をしてください。
- *予約は、相談室入口に置いてある予約表に名前（イニシャルやハンドルネームでOK）を記入するだけです。もしくは、備え付けの予約票に記入して、ボックスへ入れて下さい。
- *分からない時は、養護教諭の村田先生か、教育相談担当の則竹先生に聞いてください。

<保護者の皆さまへ>



- *保護者の皆さまの面談も受け付けておりますので、お気軽にご連絡下さい。
- *カウンセラー在室時は、電話で呼び出して頂ければ、名乗らなくても直接話ができます。
- *カウンセラー不在時は、養護教諭の村田先生か教育相談担当の則竹先生も予約を受け付けますので、電話で呼び出して下さい。
- *担任の先生を通じてもお申込みいただけますので、ご相談ください。☎04-7132-3460

<2月・3月の開室予定> *変更の場合もありますので、相談室前の予約表を確認してください。

*基本的に月曜日・木曜日に開室します。開室時間は 12:00~18:00 です。

2月:	3日(木)	7日(月)	14日(月)	17日(木)	21日(月)	28日(月)
3月:	3日(木)	7日(月)	9日(水)	14日(月)	17日(木)	24日(木)