

# スクールカウンセラーだより

令和6年1月

名西高等学校スクールカウンセラー

國見 由紀

新しい1年、そして3学期が始まりましたね。有意義な冬休みを過ごせましたか？4年生は、クラスメイトと過ごす期間も残りわずかとなりましたね。1、2、3年生にとっても、締めくくりの学期となりますね。

なんとなく気分が晴れなかつたり悩みを他の人に相談しにくかつたりする場合は、気軽に相談室利用してくださいね。皆さんの悩みに一生懸命に耳を傾け、問題解決に向けて一緒に考えていきます。よろしくお願いします。

## 1年の目標をたててみよう！



新しい1年が始まりました。気持ちを新たに、何か目標を立ててみませんか？勉強や部活動の目標を立てるのもいいですね。ですが、せっかく目標を立てても、やる気が続かないとうまくいきません。**目標に向かうやる気が高まるのは、「難しすぎず、また、簡単すぎもしない目標」、つまり「成功や達成の可能性が50%くらいの目標」**の場合だとされています。「今の自分には難しすぎる課題でやる気を失った」「簡単すぎるゲームはつまらない」という経験を思い出すと何となく分かるでしょうか。「今のままでは無理だけど、少しずつがんばれば達成できるかもしれない！」という、チャレンジしがいのある目標を設定することが、やる気を持続させるコツです。

- ① 「ゲームをする時間を減らす」      ② 「ゲームをする時間を30分減らす」

さて、①と②の違いは何でしょう？①より②がより具体的だと思いませんか？一般的に、曖昧な目標より、具体的に行動を示した方が実現しやすいと言われています。また、長期的な目標がある場合、それを達成するための具体的で小さな目標を立てるのも有効な方法です。ポイントは「**自分のできることを、できるだけ具体的に立てること**」。目標が思いつかない人は、**今よりも楽しく充実した毎日を送るためにはどこを変えたらいいかを考えてみましょう**。例えば、「今より積極的になれたら毎日楽しいかも」等々。いかがですか？

相談日(1月)						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



## スクールカウンセリングの 申し込み方法

担任の先生か和田先生にスクールカウンセラーと相談したい旨を伝えてください。相談日時を調整して、お知らせします。

