

# スクールカウンセラーだより 4



前橋清陵高校のみなさんこんにちは。スクールカウンセラーの富田です。冬休みも目前となりました。もうすぐ1年が終わりますね。年末にこの1年の振り返りを行い、お正月にこれからの1年の目標をたてる人も多いのではないのでしょうか。そこで今回のスクールカウンセラーだよりでは、振り返りを行うときのポイントと、目標をたてる時のポイントをお伝えできればと思います。

## ★振り返りのポイント

- ①：自分がうまくできなかったこととその理由をセットで考えてみる。
- ②：自分が頑張れたこととその理由をセットで考えてみる。

できなかったということばかりに気持ちが向いてしまうと落ち込んでしまいますが、自分がなぜそのことをうまくできなかったのかを考えることで、人は成長していくことができます。また、どんな小さなことでもよいので、頑張れたことを見つけて自分をほめてあげてください。頑張れた理由がわかると、自分のやる気スイッチがつけやすくなるかもしれません。

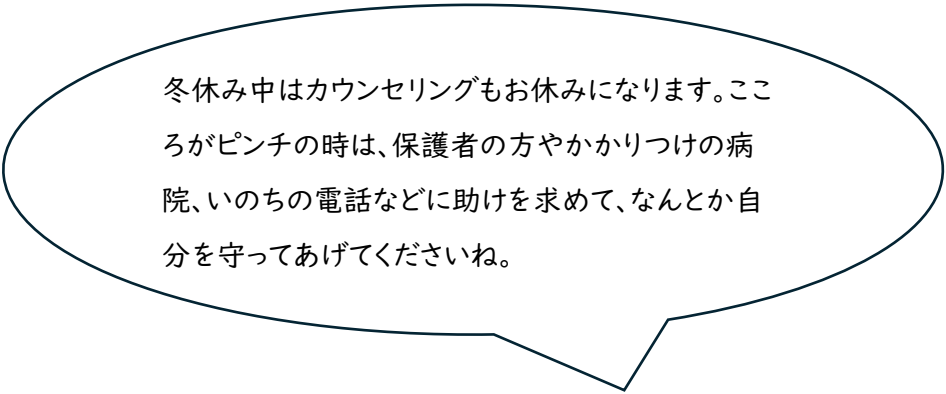
## ★目標をたてる時のポイント

- ①：なりたい自分をイメージした大きな目標をたてる。
- ②：①の目標を達成するために、1年でできそうな目標をたてる。
- ③：②の目標を達成するために、1ヶ月でやるべき目標をたてる。

ポイントはまず、自分の気持ちと相談して、「こうなりたい!」という大きな目標をたてることです。そこから、その目標を達成するために必要な、短い期間で達成できる小さな目標を具体的にたてていきましょう。

大きな目標だけをたててしまうと、今の自分の状況と比較して絶望的な気持ちになってしまう可能性があります。反対に、目先の小さな目標ばかりをたてていると、自分の進みたい道を見失ってしまうことがあります。なりたい自分に一步步近づけるような、そして振り返ったときに自分の成長を実感できるような目標をたてられるとよいですね。

さて、冬休みが終わると後期も残りわずかになってきます。今年度を無事に乗り切れるよう、冬休み中は自分をいたわり、しっかりと充電してくださいね。冬休み明け、またみなさんにお会いできることを楽しみにしています。



冬休み中はカウンセリングもお休みになります。こころがピンチの時は、保護者の方やかかりつけの病院、いのちの電話などに助けを求めて、なんとか自分を守ってあげてくださいね。

☆ スクールカウンセラー来校日時 ☆

昼間部：水曜日の 10 時から 16 時 45 分まで

夜間部：水曜日の 17 時から 19 時まで

※詳しくは保健室（昼間部）や相談室（夜間部）の前に貼ってある相談予約表でチェックしてね！