

# スクールカウンセラー便り

令和6年1月

北区立堀船中学校 スクールカウンセラー

都) 巨 亜紀子 (わたり あきこ)

区) 中間 崇文 (なかま たかふみ)



皆さん、こんにちは！新しい年が始まるタイミングで、自分をより一層高める目標を定めた人もいます。新年や新学期など節目といわれる時期は、目標を定めてこれまでとは違った気持ちで日々取り組んだり、それまでの考えを切り替えるのにとってつけのタイミングです。自分の現状をどうかな・・・と思っている人は、目標を定めることをおすすめします。今回は定めた目標を達成するためのポイントを紹介します。

## ① 決めた目標を紙に書いて貼る

目標を達成できない主な原因は忘れてしまうことです。自分の部屋、机の上など毎日目にするところに貼りましょう。小さくてもいいので1日1回声に出すと、より効果的です。

## ② 周囲の人に宣言する

家族や先生などに宣言することで、協力や支援を得られることもあり、有言実行の気持ちがモチベーションの維持につながります。

## ③ 同じ目標の人を探す

同じ志をもつ人がいれば、お互いに意識したり、困りごとを相談・共有したりすることができます。

## ④ 記録をつける

書き記すことで自分がやってきたことが積み重なり、後から客観的に確認することができます。行き詰まったときの相談材料にもなります。日記やスマホのメモでも大丈夫です。

もし決めた目標のために何をしたらよいかわからなくなったときは、いつでもご相談ください。

### 中間カウンセラー (火曜日)

1月・・・9日、16日、23日、30日

2月・・・13日、20日、

3月・・・5日、12日、19日、

### 巨カウンセラー (木曜日)

1月・・・11日、18日、25日

2月・・・1日、8日、15日、22日、29日

3月・・・7日、14日、21日

カウンセラーに相談をしたい人は先生方にカウンセリングの申し込みをしてください。  
カウンセラー室は火曜日と木曜日の9時から4時まで開いています。