

スクールカウンセラー便り 10

2025年1月

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

新年、またまっさらな一年が始まりましたね。みなさんはどんな気持ちで新年を迎えられたでしょうか。昨年までがんばってきたことを続けていくもよし、切り替えていくもよし、自分なりにいい年になるように、なにか目標を持って進んでいけるといいですね。

今回は、目標設定の方法についてお伝えしたいと思います。

今月のテーマ：目標設定のコツ

目標設定のコツは、以下の3つです。

具体的な数値を設定する

期日を明確にする

目標を達成できた時のイメージを鮮明にする



ひとつずつ詳しく見ていきましょう。たとえば、「英語をもっと話せるようになりたい！」という目標を決めたとします。

*具体的な数値を設定する：スマールステップで

漠然と「英語の勉強をがんばる」というのではなく、「英検〇級合格を目指す！」など具体的で、できたかどうかが〇×判定できる数値を設定することが大事です。そして、勉強の進め方についても具体的なステップを作りましょう。たとえば、「1日10個の単語を覚える」「毎日英語ニュースを15分聞く」など、がんばれば届きそうな小さなステップを設定し、それをクリアしていくことがモチベーションを維持します。

*期日を明確にする

「いつまでに」という期限もしっかり決めましょう。たとえ期限までに目標が達成できなかったとしても、そこからまた目標を見直すことができます。

*目標を達成できた時のイメージを鮮明にする

達成後のメリットを書き出したり、求めるイメージに近い画像を壁に貼ったりなどして、見える化してみましょう。海外旅行で楽しくコミュニケーションをとる、英語で道を訊かれてもすらすら教えてあげるなど。視覚化するとモチベーションが高まります。

これらのコツを踏まえて、今年の目標を考えてみてくださいね。その作業をするだけでも、これから的一年の過ごし方が少し変わってくるかもしれません。

相談室開室時間 每週金曜日 9時半～17時半

相談の予約をしたい場合は、担任の先生に希望を伝えてください。

*休みは相談室を開放する予定です。

♪気軽に声をかけてください

ちょっと話をしたい、相談したいなど、どんなことでも気軽に声をかけてください。静かな部屋でしばらく時間を過ごしたいというようなことでもかまいません。

相談室には、将棋盤などのゲーム、絵具、紙粘土などもあるので、気分転換したい、なにかを創りたいときなどにもどうぞ。

