

# スクールカウンセラー便り 6

2025年10月

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

## 今月のテーマ：「習慣化 “作戦」

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの浅田です。

近年は暑さがいつまでも残って夏が長くなり、秋が短くなってしまいました。それでも日本の秋は美しく味わい深い季節。紅葉の美しさや青く高い空、澄んだ空気の爽やかさを十分に楽しんでいきたいですね。また秋は、読書の季節ともいわれますが、みなさんには読書の習慣がありますか？前回紹介した絵本も手に取ってもらえていたらうれしいですが、どうでしょう。。。

今回は、勉強、ダイエット、読書などうまく続けたいことを習慣化するコツをお伝えします。

### 人生を変える習慣化

習慣化は意志の強さではなく、実はテクニックです。このテクニックが身につくと、脳にその習慣を実行するための回路ができ、継続が楽になります。継続によって目標を達成できると、自己肯定感が上がり、世界が広がる。まさに人生を変える力が習慣化にはあるといえるでしょう。



### 習慣化のコツ

1. 目標設定：まずは明確な目標を設定しましょう。何を習慣化したいのか、どんな結果を得たいのかを具体的にイメージしましょう。
2. 小さなステップで始める：脳は現状維持を好むため、ステップは小さいほうが大きなステップより成功率が3.2倍高く、ストレスレベルが62%低いとの研究結果があります。例えば、「5分ストレッチ」「英単語を5つ覚える」「本を5ページだけ読む」など。
3. 週に4回はやる。上の例だと、10分のストレッチを週2回やるより、5分のストレッチを週4回やるほうが継続は定着します。
4. 2か月は続ける：習慣が根付くには66日かかるという説があります（21日という説も）。いずれにしても、すぐに結果は求めず、2か月は続けてみましょう。

習慣化により、『自分が望む行動を続けることができている』という事実は、「自分自身や、自分の人生を自らコントロールできている！」という感覚につながります。その感覚が、ストレスや不安を減らし、行動の精度やスピードを上げてくれるので、日々の生産性が向上します。

こんなにお得な習慣化のスキル、あなたもぜひ身に着けて、自分の世界を変えてくださいね。

### 相談室開室時間 毎週金曜日 9時半～17時半

相談の予約をしたい場合は、スクールカウンセラーか担任の先生などに希望時間を伝えてください。\*屋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。