

# 相談室だより 28年度6月号

高浜市立高浜中学校 相談室

## スモールステップで考えよう②

前回の相談室便りでは、大きな目標に至る道のりを小さな目標にわけるとスモールステップを紹介しました。今回は“やる気のでる目標作りのコツ”をお伝えします。

### ①具体的な行動を目標にする

目標を達成できた時“達成感”を味わえるように、達成できたのかがはっきりわかる具体的な目標にしましょう。例えば「早起きする」より「6時に起きる」の方がより具体的です。また「テストで〇点を取る」などの目標は達成できたかどうかはわかりやすいですが、それ自体は“行動”ではないので、そのために何をするのか（例えば毎日1ページ自主学習するなど）具体的に決めると良いでしょう。

### ②できそうな目標にする

どんなにりっぱな目標を立てても、できそうもない目標に対する努力はなかなか続きません。「これならできそう」と思える目標を立てましょう。（それを達成したら次のステップに進めばよいのです）

・・・目標作りのコツはまだまだありますので、続きは来月お伝えします。

## ~~~~~相談室のご案内~~~~~

スクールカウンセラー 亀井 泉（心理学を学んだ臨床心理士です）

- ・生徒の皆さんの相談は、放課や放課後に行います。 ・相談は原則、1対1で行います。
- ・やむを得ず授業中相談する場合は、担任・教科担任の先生の許可が必要です。

### 申し込み方法

- ① 身近な先生や相談室担当の新家先生に伝える。
- ② 相談室前にある申し込み用紙に記入し、相談室前のポストに入れる。
- ③ 相談室あてに手紙を送る。 〒444-1332 高浜市湯山町七丁目1番地1 高浜中学校相談室

### <保護者のみなさまへ>

相談室では保護者の方々からのご相談もお受けしています。

登校について、お子様の学校生活について、日々の子育てについてなど、「本校に通う生徒に関する相談事」であれば幅広く相談できます。費用はかかりません。お気軽にご利用ください。

相談は予約制です。相談室担当（新家）または担任までご連絡ください。高浜中学校 53-0279

### 6～7月の相談日

日付	曜日
6月7日	(火)
14日	(火)
21日	(火)
28日	(火)
7月5日	(火)
12日	(火)
19日	(火)

