



# 教育相談だより

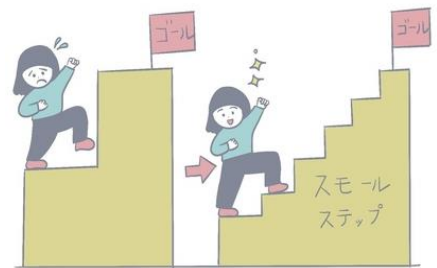


附属坂出学園 心の支援部 令和6年1月号



皆さん、あけましておめでとうございます。いよいよ新しい年が始まりました。気持ちを新たに、今年1年も一緒にがんばっていきましょう。新年、そしてお正月といえば、“書初め（かきぞめ）”という伝統行事がありますね。書初めには、今年の目標や意気込みをしたためて、その達成を願うといった意味が込められています。皆さんの今年の目標は何でしょうか？ せっかく目標を立てるのであれば、1年を通して達成することができるのとより良いですね。そのための手がかりとして、“スモールステップ”という方法を取り入れてみてはどうでしょうか。

スモールステップとは、始めから高い目標（ゴール）を設定するのではなく、目標を何段階かに分けて、小さな目標の達成を積み重ねながら最終的な目標に近づいていく方法のことです。例えば、【朝早く起きる】という目標を達成するためには、[夜は〇時までにはふとんに入る]⇒そのためには[寝る前のスマホやテレビゲームを〇時までには終える]⇒そのためには[まず週1回からでも自分でつくったルールを守るようにする]といったような目標設定が考えられます。



目標が大きく、またぼんやりとした状態のまま置いておくと、達成することが難しくモチベーション（やる気）が下がってしまいます。そうすると今度は、達成できなかった自分は「がんばれない、ダメな子なんだ…」と、否定的な評価を抱いてしまうことにもつながりかねません。

目標を小さく分けてみると、自然と“今からできること”が見えてきます。まずは、小さな目標達成を積み重ねて成功体験をつくり、達成感を得る感覚を味わいましょう。そうすれば、次のステップへ足を踏み出したくなるかもしれません。

「できた！」という感覚を集めながら、焦らずゆっくり、今年の目標に近づいていきましょう。ちなみに、私の今年の目標は【体調管理】です。皆さんの良い体調管理の方法があれば、ぜひ教えてください。（文責：嶋田 SC）

## 1月の相談日



○幼稚園

◇26日(金)午前:入江 SC

電話 0877-46-2694(担当:山田先生)



○小学校

◇18日(木)午前:藤澤 SSW

◇19日(金)午前:入江 SC、午後:嶋田 SC

◇26日(金)午後:入江 SC

電話 0877-46-2692(担当:井上先生)

○中学校

◇10日(水)午後:藤澤 SSW

◇19日(金)終日:藤澤 SSW

◇25日(木)午前:藤澤 SSW

◇26日(金)午前:藤澤 SSW、午後:谷淵 SC、嶋田 SC

電話 0877-46-2695(担当:高橋先生)

- \*予約をされる方は各園・学校の教育相談担当の先生までご連絡ください。詳しい時間をご案内します。
- \*昼休みには子ども相談を行っています。
- \*気になっていること、嬉しいこと、一緒に共有して欲しいことなど、遠慮なくご連絡ください。お待ちしております。

