



相談室だより 1月号

我孫子市立湖北中学校 相談室

2023年1月13日発行



2023年が始まりました。今年もどうぞよろしくお願いします。

今年は兎年ですが、この兎はもともと植物が成長する様子を表していて、新しいことに挑戦するとよい年と言われているそうです。みなさんも、もし今までチャレンジしたことがないけれど、興味があることがあったら、今年始めてみるとよいかもしれません。

さて、みなさんは今年1年をどんな年にしたいでしょうか。1年の始めりに目標を立てる人も多いと思いますが、残念ながら達成できないまま終わってしまうという人も結構いるのではないのでしょうか。

せっかく目標を立てたのにうまくいかないという人がよくやりがちなのは、目標が大きすぎることです。目標というのは小さすぎてもやる気が起きませんが、目標を達成するまでの道のりが長すぎても最初からやる気をなくしてしまいます。目標自体を変える必要はないので、大きな目標に近づくために、今少し頑張ったらできる小さな目標を立ててチャレンジをする、それができたら前の目標よりも少し難しい目標にチャレンジするというように、スモールステップでチャレンジしていくとゴールに近づきやすくなります。また、大きいということと言うと、目標が少し抽象的になっているときも、願ったままでも終わりやすくなります。そういうときには、ただ足が速くなりたいとかではなく、タイムを何秒縮めるとか、大会で何位以内を目指すといったように、目標を具体的にするとチャレンジしやすくなります。そして、目標には、回避目標といって、目標を達成するために「～しない」という目標を立てるときと、接近目標といって、目標を達成するために「～する」という目標を立てるときとがあると思いますが、回避目標はやる気が出にくく、接近目標はやる気が出やすいとも言われています。もし今年目標として回避目標を立てたという人がいたら、例えば「遅刻をしない」という目標ならば、「朝、7時半までに家を出る」といったように、接近目標に変えてみてください。

せっかく目標を立てたのに、いつも目標どおりにいかないという人は、目標の立て方を相談室で一緒に点検して、今年こそ目標達成できるようにしませんか。

●1月開室予定●

月	火	水	木	金	土	日
16	17	18	19	20	21	22
○	○	○		◎		
23	24	25	26	27	28	29
○	○			◎		
30	31					
○	○					

◎…中里スクールカウンセラー

○…中島相談員

●2月開室予定●

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		○		◎		
6	7	8	9	10	11	12
○	○	○		◎		
13	14	15	16	17	18	19
○	○	○				
20	21	22	23	24	25	26
○	○	○		◎		
27	28					
○	○					