２０２４年１月

都立国立高等学校スクールカウンセラー　岡 里美

相談室だより　VOL6

新しい年が始まりました。今年が皆さんにとって、実り多い年になることを願っています。
さて、３年生の皆さんはいよいよ受験本番ですね。１、２年の皆さんも、学年末の大事な時期です。寒さもますます厳しくなってくるこの時期、体調を崩さないよう、バランス良く食べきちんと睡眠を取り、そして余分なストレスをためないことが肝心です。辛い冬の後には、必ず春が来ます。皆さんの健闘を祈っています！

❤心にまつわるエトセトラ⑤～1 年の計は元旦にあり？

１年の計は元旦にありと言われますが、今年の目標はもう立てたでしょうか？ある目標を達成するのに、あらかじめ周囲に宣言してしまうと達成率が上がるというのを宣言効果と言います。誰かに公言してしまうと後には引けずに目標達成のためのモチベーションが上がるようです。また、目標は抽象的なことやあまり理想的すぎるものでなく、具体的で小さなものにし、目標に向けての行動習慣をつけることがコツです。「人に好印象を与えたい」なら、まずは何かしてもらった時にニッコリ笑って「ありがとう」を言うとか、「部屋をきれいにしたい」なら、机の上に置いた物をまっすぐにそろえることから始めるというように。小さな目標を一つ一つクリアすることができると達成感が生まれます。ところである人からこんな言葉を聞いたことがあります。「達成できなくても挑戦する心意気を肯定的にとらえよう」、「三日坊主も 30 回やったら 100 日近くになる」と。目標は立てただけでは何にもなりません。やってみて続かなくても、やった分だけの意味は残ります。まずは動き出してみましょう。

【相談室を利用するには】

☆場所　　１階保健室の横
☆開室日時　９時から１７時に開いています。水曜日または金曜日に開室します。予約優先です。

☆予約方法　相談室または保健室に直接来るか、電話で予約を取ることができます。
☎０４２-５７５-０１２６（経営企画室）にお電話いただき、「相談室の予約希望」とお伝えください。
開室日は岡、それ以外の日は養護の永井が予約をお受けします。
☆その他　　相談室には守秘義務があります。お話いただいたことが許可なく第三者に伝わることはありません。

1～3 月の相談日

１月 12 日（金）、17 日（水）、31 日（水）
２月２日（金）、７日（水）、16 日（金）
3月1日（金）、１５日（金）

☆保護者の方へ：お子様のことで心配なこと、接し方で困っていることがありましたら、お気軽に相談室をご利用ください。

年明けから大きな災害や事故のニュースが飛び込んできました。皆さんの中には、被災地にご親戚やお知り合いの方がお住まいの人も、もしかするといらっしゃるかもしれません。心よりお見舞い申し上げます。痛ましい出来事に関するニュースに接するだけでも心が疲弊することがあります。辛くなってしまったときは一人で抱えず、誰かに話してみてください。相談室にもぜひ来てくださいね。