



相談室だより

令和元年 10月
新宿区立牛込第一中学校
スクールカウンセラー 工藤千尋（木）
角川綾子（火・金）

朝夕が涼しくなり、秋らしくなりました。2学期は一番長い学期で行事も多く、目標を立てて頑張ろうとしている人も多いかもしれません。

新しい計画を立てるときは、「よしっ!!頑張ろう!!」という意気込みもあるため、どうしてもハードル(目標)を高く設定してしまい、結局は三日坊主…ということになりがちです。

そこで、今回はカウンセリングの技法を使った「目標の立て方」をご紹介します。

① 理想を書きだそう

航海する時に昔の人は、位置の変わらない北斗七星を目印に船を進めました。「どんな自分になりたいか」という理想像があると、目標を立てやすくなります。

例えば…

- ・どの教科も予習・復習ができるような自分になりたいな。
- ・定期考査を落ち着いて受けられる自分になりたいな。
- ・発表の時にスラスラ大きい声で話せる自分になりたいな。

② 目標に近づくために何ができるかを具体的に表現してみよう（数字を使って表現しよう）

理想を 10 として今の状態より3できるようになった時にどんなことをしているか考えてみましょう。

例えば…

- ・数学の復習を毎日 30 分している。
- ・小さな声だけど、スラスラ発表している。
- ・教科毎に自信のある単元がある。

理想
どの教科も予習・復習ができる
ような自分になりたいな

今
数学は週に2回し
ている

3できるようになったら
数学の復習を毎日 30
分している

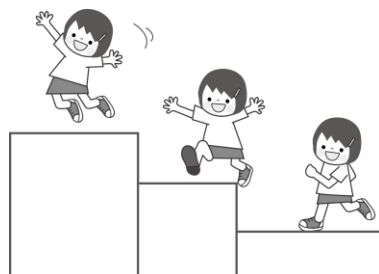
③ 期間をきめて計画を立てよう

「今できていること」や「疲れていてもできること」から始めてみましょう。また、1週間毎など期間を決めて、できたら少しずつ増やしていきます。「小さなこと」でもできたら自分を褒めましょう!「できた」という達成感が積み重なることが頑張る力になります。

例えば…

- ・数学の復習は、1日3問なら毎日できそう。
- ・問題集の5ページは全問正答になるまで、できそう。
- ・リハーサルを1回余分にやることならできそう。

今回、お伝えした方法は様々なことに応用できると思います。
うまくいかない時や分からないことがあれば、一緒に考えたいと思いますので、
スクールカウンセラーに声をかけて下さいね。



●○●保護者の皆様へ●○●

木の実が膨らみはじめ、だんだんと秋めいてきました。2学期は学期の中でも一番長く様々なことにチャレンジできる学期かもしれません。相談室では生徒の相談だけでなく、保護者からの相談にも対応しております。気になること、ご心配なことがありましたら、お気軽に相談室をご利用下さい。

【こんな時にご利用下さい】

- ・勉強への意欲がわからないようで心配だ。
- ・苦手なことにチャレンジできるようにしてあげたい。
- ・不安なことがあるようだ。
- ・力になりたいが、うまくいかない。
- ・反抗的な言動が増えてきて心配だ。

など

牛込第一中学校は、二人のスクールカウンセラーが在籍しています。当日のご相談も可能ですが、勤務日などが変更となる場合がありますので、事前のご予約をお勧めしています。

⇒相談室直通電話 03-3266-1615

* 不在の時は留守番電話に入れてくだされば、折り返しご連絡いたします。

(名前と学年クラス、面談希望日を伝えていただくとスムーズです)

10月					11月					12月				
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
30	1	2	3	4					1	2	3	4	5	6
			工藤	角川					角川		角川		工藤	角川
7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	角川		工藤	角川		角川		工藤	角川		角川		工藤	角川
14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	角川			角川		角川		工藤	角川		角川			角川
21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
			工藤	角川		角川		工藤	角川		角川			
28	29	30	31		25	26	27	28	29					
	角川		工藤			角川		工藤	角川					

工藤 (木) 8:30~16:45

角川 (金) 10:00~16:45