

# スクールカウンセラーだより1月



静岡県立浜松江之島高等学校スクールカウンセラー 伏見 博美

新年おめでとうございます。スクールカウンセラーの伏見です。

コロナ感染に対する対応が、行動規制に関してはゆるやかになってきましたが、今年も基本的な感染予防対策はしっかりといながら、いろんなことにチャレンジできるといいですね。



## 「1年の計は元旦にあり」ということわざとやる気のスイッチ

新しい年を迎え、「1年の計は元旦にあり」ということわざを聞いたことがあると思います。年の初めに気持ちを新たにして、自分なりの目標をもって今年1年頑張ろう！ということですが、なかなか「やる気」が起こらないということがあるかもしれませんね。やる気のスイッチを入れる方法があります。自分に合った方法をさがしてやっていけるといいですね。例えば、

- ① 思いっきり笑顔になる。(楽しいから笑うだけでなく、笑うから楽しくなるということもあります。表情から脳に「いま、自分は楽しい」という気持ちの信号を送ります。)
- ② ポジティブな言葉を使う。(「やればできる」「何とかなる」という言葉を声を出して言うことでやる気が出てきます。)
- ③ 音楽を上手に使う(自分の気持ちが元気になるような音楽を聞くことで、やる気のスイッチが入ります。)
- ④ からだを動かす(散歩、ストレッチングなど簡単な運動を自分の日常生活に取り入れてみましょう。)

夢や目標は、みなさんひとりひとりの楽しみであったり、生きていくエネルギー源になります。大きな遠い未来の夢も、もちろんいいのですが、少し頑張れば実現できる、意識すれば実現できる具体的な夢もぜひ持って実現してみてください。「やった!」「出来た!」という気持ちはすべてみなさんの財産になります。

自分の「夢」「目標」を持って、そして大切に今年もやっていけるといいですね。

### ご家族の方もどうぞ

お子様の様子で何か気がかりなことがございましたら、気軽に担任の先生や教育相談担当の先生を通して予約を入れてください。  
一緒に考えていきましょう。

### 1月の相談日

11日(水)12:30~16:30  
18日(水)12:30~16:30  
25日(水)12:30~16:30