

# スクールカウンセラーだより 3月

静岡県立掛川西高等学校スクールカウンセラー 伏見 博美



日差しの暖かさに春を感じますね。皆さんお元気ですか。

3月は3年生のみなさんは新たなステージへ、在校生のみなさんは現学年の振り返り、そして、新しい学年の準備の時期ですね。

この1年それぞれの人がいろんな経験をしてきたことと思います。具体的に自分がかんばったこと、できるようになったことを、小さなことでも書き出してみませんか。そのことが次へのステップにつながるのではないかと思います。



今月のテーマは、「習慣について」です。

「こういう習慣が身につくといいなあ」と思ったことがありますか？

でも、思っているだけで、行動に移せられなかったり、続けられなかったりという経験もあると思います。自分にとっていい習慣が身につくと、それが自信になったり、次のステップにつながったり、幸せにつながったりすることもあります。

習慣が身につくコツをいくつかお伝えします。

- 続けること自体を目標にする。
- 目標のハードルを高くしすぎない。(自分がちょっと頑張ればできる)
- 時間を決めて、すぐ行動する。
- 時間がないときでも、全くやらないのではなく、1分でもやる。
- 自分にご褒美をあげる。
- 頑張った自分をほめる(自分自身に頑張ったね！やったね！と言葉がけする)

ご褒美を用意することは、やる気につながります。やる気は脳の神経伝達物質の〈ドーパミン〉の分泌によって感じることができます。

根性論ではなく、コツをつかんで、なりたい自分に近づけていけるといいですね！

保護者等の方もどうぞ 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、相談室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。(3月の相談日はありません。4月からになります。)