

スクールカウンセラーだより1月

2026



静岡県立遠江総合高等学校スクールカウンセラー 伏見 博美

新年あめでとうございます。スクールカウンセラーの伏見です。

今年は午年。馬は「願いを乗せて未来へかける」象徴とされています。皆さん、それぞれの願いや希望が実現しますように。



「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はあります。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 思いつき笑顔になる。(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！」という気持ちはずべてみなさんの財産になります。自分の「夢」「目標」を持って、そして大切にして今年もやっていけるといいですね。

～ストレスに対する一口メモ～

ストレスに対しては①リラックスする②気分転換する③話を聞いてもらうなどの対処方法があります。こうすることで、ストレスに立ち向かうエネルギーが溜まります。

保護者の方はどうぞ

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相談室担当の先生を通予約を入れてください。一緒に考えましょう。

1月の相談日

9日(金)13:00～17:00

20日(火)13:00～17:00