

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。

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、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。

保護者の方もどうぞ

お子様の様子で何か気がかい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