

スクールカウンセラー通信

令和7年10月
北九州市立 引野中学校
スクールカウンセラー 柿本 敦子

こんにちは。スクールカウンセラーの柿本 敦子です。後期授業が始まりました。短い秋期休業期間でしたが、リラックスできる時間は持てましたか？これから秋も深まり、過ごしやすい季節になります。毎日の調子を整えて、元気に過ごしていきましょう。それでもなんとなくすっきりしない日が続くときは、いつでも話しに来てくださいね。



スモールステップでやる気を持続！



「後期は〇〇をがんばりたいな！」「〇〇にチャレンジするぞ！」と、密かに心に秘めている人も多いのではないのでしょうか？そこで、大きな目標に向かうときに役に立つのが「スモールステップ」という考え方です。「スモールステップ」とは、大きな目標を小さな目標に分けて、一つずつ計画的に進んでいくことです。大きな目標をいきなり達成しようとする、と、疲れてやる気をなくしてしまいがちですが、実現できそうな範囲で小さな目標を立てて、自分を励ましながらか進んでいくと、やる気が長続きします。例えば、「部屋をきれいにする！」という目標も「今日はテーブルの上に物を置かない」ことから始めます。小さな目標にしてもやる気がすぐになくなってしまふなら、なぜ上手くいかなかったのか振り返って、違う目標にしてみましょう。前向きに続けていくことが大切です。

〈千里の道も一歩から〉みなさんが今持っている知識や技術も、小さな時からの積み重ねで、少しずつ身についてきたものだと思います。スモールステップでみなさんの目標が達成できますように。応援しています！

【スクールカウンセラー 後期来校日】

10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16
1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17

*全て火曜日です。カウンセリングは約 50 分間です。時間帯は予約の際、確認ください。

*予定は変更になることがあります。



..... 保護者の皆様へ

保護者のみなさまからのご相談もお受けしております。「様子がいつもと違う」「何となく元気がない」「学校に行きたがらない」など、お子さまのことで気になっていること、関わり方で困っていることがございましたらどうぞお気軽にご相談ください。中学生という大切な時期と一緒に乗り越え、解決するためのお手伝いをさせていただきたいと思っております。ご相談をご希望の際は、事前に学校の先生にお申し込みください。

引野中学校 093-641-1067