保護者の皆さま

小平市立小平第四小学校

校長 早川 和男

スクールカウンセラー

心のとびら（相談室）からのお知らせ

小平第四小学校保護者の皆さま、こんにちは。新しい年が始まりました。いかがお過ごしでいらっしゃいますか？寒い日が続いていますが、こどもたちの元気な様子を見ると、力が湧いてきます。2025年が、皆さまにとって素晴らしい年でありますようお願い申し上げます。

“心のとびら（相談室）”は、四小すべてのこどもたちと保護者の方が「ちょっと困ったな」「どうしたらいいのかな」というとき、利用できます。発達のこと、子育てのこと、性格のこと、学校に行きたがらない・・・などちょっとしたどんなことでもご相談ください。考えを整理したり、解決策を考えたりと、一緒に何か一筋の光を見付けられたらいいなと思っています。何か気がかりなことなどございましたら、まずはお気軽にご連絡ください。3学期もどうぞよろしくお願いいたします。

- ☆ 開室日 火曜日
- ☆ 場所 心のとびら（相談室）（2階、印刷室のとなり）
- ☆ 時間 午前9時15分～午後5時
- ☆ 予約方法 ・先生を通して申し込む（学校代表電話や連絡帳など）

<3学期 開室予定日>

1月	21日、28日
2月	4日、18日、25日
3月	4日、11日、18日

- ・カウンセラーに電話で申し込む（心のとびら直通電話 042-341-7217）

※不在時は直通電話に伝言を残してください。折り返しこちらからご連絡させていただきます（週1回の勤務のためご連絡までに時間がかかる場合がございます。予めご了承ください）。

【コラム】目標を立てて成長しよう

皆さま、今年の目標は立てましたか？今回は心理学的によいとされる目標の立て方について紹介したいと思います。

1. 具体的な目標を立てよう

よくこどもが「勉強をがんばる」と目標を立てていますが、勉強は頑張ろうと思えばいくらでも頑張れます。目標はゴールになることが大切です。なので、ゴールできたことが分かる具体的な目標にするとよいです。例えば、「九九を全部覚える」「国語のテストで80点以上とる」など、達成したことがわかる目標にしましょう。

2. 目標までの手段や方法も具体的にしよう

目標（ゴール）が決まってもやり方（行き方）が決まっていないと、たどり着くことはできません。なので、達成するための手段を目標に加えましょう。例えば、「毎日10分間九九を唱えて、九九を全部覚える」「漢字の自主学習を1日1ページやって、国語のテストで80点以上とる」というふうになります。

このように「〇〇（手段）して、□□（目標）になる！」と目標を立てると、行動に移しやすくなり、進捗を測定しやすくなります。また、目標に向かってこどもが行動できている時には、積極的に褒めてあげるようにしてください。