

さあ、12月 あと、4か月

加佐登小学校スクールカウンセラー 伴野直美

1 ^{がつ}2月に入りました。^{がっ}2学期も^き終わりに^お近づいて^{ちか}いますね。

さて、昨年^{さくねん}も紹^{しょう}介^{かい}しましたが、カウ^きンセ^{こう}リ^りン^うグの技法である『解^{かい}決^{けつ}志^し向^{こう}ア^あプ^ぷロ^ろー^うチ』の
中^{ちゅう}心^{しん}的^{てき}な考^{かん}え^が方^かは、①うま^うくい^まっ^かてい^{てい}る^るな^なら、変^かえ^えよ^うと^とす^する^るな。

②^{いちど}一度でもうまくいったら、またそれをせよ。

③うまくいかならないなら、^{なに}何か^{ちが}違うことをせよ。

ことし かんが かた ふ かえ
今年もこの考え方をいかして振り返ってみませんか？



いま じぶん
＜今の自分は…＞

4月のスタートから今日まで、仲間や先生といっしょに生活してきました。

したが、^{あた}新^{がくねん}しい学年^{むか}を迎^{げつ}えるまでにまだ4か月あります。これからもっともって成^{せいちょう}長^{よう}できる時間^{じかん}が残^{のこ}っています。今^{いま}までの自^{じぶん}分^{ぶん}をふりかえり、未^{みらい}来^{じぶん}の自^{きょう}分^{なん}を想^{かんが}像^えして、今^け日^にから何^{なに}をしたらよいか考^{かんが}えてみましょう。

Ⅰ これからも続けたい行動（できていること・がんばれていること）

例：毎日ほぼ同じ時間に寝ることができている

2 変えたい、変えたほうがよいと思っている行動（^か良^かくない^{おも}習慣^{こうどう}や^よ無駄^{しゅうかん}と^{むだ}感じる^{かん}こと）

例：朝^{あさ}起^おきてからなかなか^き着^が替^がえないこと ゲームの時間^{じかん}が長^{なが}すぎること など

--

3 今日から自分の成長のために始めたい行動 (小さなことで、具体的なこと)

例：朝^{あさ}起^おきたらさっさと着^き替^がえる 呼^よばれたら返^{へん}事^じをする など

--

自分が、今できていることを確かめることができましたか？ 当たり前のことです。いや、当たり前のことこそが、とても大切です。毎日の生活を作ってくれるのですから。そして、今できていることをしっかり確かめられると、「自分って、けっこうがんばっているかも！」そうすると、もうちょっとがんばってみようと思いませんか？・・・そうなんです！ うまいかないことを“手当てする”エネルギーも生まれてくるものです。うまいっていることは粘り強く続ける、うまいっていないことは勇気を出して止め、違うことを始めてみる！ こんなことから、成長も始まっていきます。変化はちょっとしたことから始まりますよ。

自分でうまく考えを進めることができなかったら、相談室へどうぞ！あなたの気持ち、聞かせてください。お待ちしております。

☆お家の方もお気軽にご活用ください。

(加佐登小学校 059-378-0063)