



## 相談室だより

練馬区立旭丘中学校相談室

令和8年1月22日

生徒のみなさんへ

新しい年になりました。本年もよろしくお願いします。さて、新しい年になると、気持ちを新たにして、今年目標を立てた人や、将来の夢に向けて頑張ろうと思っている人もいることでしょう。しかしながら、せっかく立てた目標や夢に向かう気持ちを、1 カ月後、3 カ月後、さらには半年後も、同じように維持し続けることは大変なことです。では、どうしたら、目標や夢に向かって、やり始めたことを続けられるでしょうか。今回の便りでは、様々な領域で活躍している人たちが少なからず取り入れている考え方を紹介したいと思います。あなたの夢や希望をかなえていくための参考にしてみてください。

### あなたの決意を結果に結びつけるためにできることは？

(工夫1)「行動を習慣化しよう。」一年の抱負の92%は、年末までに達成できなかったという研究データがあります。それは、「意志の力には限りがあるから」ではないかとのこと。「意志」は、使えば減っていくガソリンのようなものだという人もいます。だから、なるべく意志を使わない仕組みを取り入れて、意志力を使い過ぎないようにすることが重要なのです。意志を使わない仕組みとは、努力に向けた行動を習慣化してしまうことです。

(工夫2)「行動の習慣化のためには、欲張らない内容でスタートしよう。」

習慣化するためには、最初が重要です。頑張らない行動レベルから始めましょう。

最初のやる気の高さで、難しい内容や長い時間を設定してしまうと、続けていくのが難しくなるでしょう。

まずは、続くことを大事にしましょう。それから、内容や時間を変えていくといいのです。

(工夫3)「習慣として定着させるために、きっかけと行動をセットにして繰り返そう」

きっかけ(例 アラームが鳴る、机にカバンを置く)と行動(努力に向けた行動)をセットにして繰り返す。同じ時間に、同じことをすると決めて、ひたすら何度も繰り返しましょう。

(工夫4)「習慣化するまでは、ごほうびを用意したり、目に見える記録を付けたりしよう」

習慣化を成功させるために、ごほうびを用意することも良い工夫です。また、カレンダーに○を付ける、シールを貼るなど、目に見える記録を付けるのも続けやすくなる工夫の一つです。

<校内相談室の利用の仕方>○相談(お話を聞いてもらえる)曜日: 原則として毎週月・水・木 ○利用時間: 昼休みと放課後。生徒のみなさんは、授業時間内は原則として利用できません。○相談の申し込み方法: ①相談室の先生に直接言う。②担任や保健室の先生に言う。\*相談は、原則、予約が優先です。

◆月曜日と水曜日担当: 心のふれあい相談員…生徒のみなさんのお話を聞いてくれたりします。

◆木曜日担当: スクールカウンセラー…臨床心理士・公認心理師の資格を有するカウンセラー

保護者の方からのご相談も受け付けております。

相談室場所: 一階保健室の隣。相談曜日: 原則毎週木曜日。相談時間: 8時45分～16時45分(相談終了まで)

相談の申し込み方法: 相談は予約制です。お申し込みは、カウンセラー不在時でも可能。

\*副校長・担任・養護教諭・カウンセラーにお電話(03-3957-3133)又は直接にお申し込みください。