

豊田市立岩倉小学校
保護者の皆様へ

✿ スクールカウンセラーだより ✿ vol.9

こんにちは。2022年もよろしくお願いいたします。

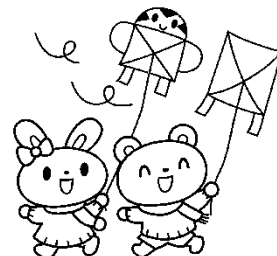
一年の始めに、新たな目標を立てるお子さんもいらっしゃるかと思います。今回は、「新たな気持ちで頑張ろう」というやる気を支えるような目標の立て方について、お話したいと思います。

☆やる気を支える目標☆

目標には、2つの種類があると言われています。一つは、「他者より優れていよう」という目標です。「クラスの〇〇さんより、テストいい点を取る」「コンクールで一位になる」などが当てはまります。この目標をもっている人は、他者と自分の力の差が少なかったり、自信をもって取り組んでいる内容であったりすれば、張り合いをもって粘り強く頑張れると思われます。一方、他者と比べ大差で悪い評価を得てしまった時は、あきらめてやる気が急速に低下してしまう、という特徴ももっています。

もう一つは、「自分がある知識、技能を習得するまでやろう」という目標です。「二重跳びができるまで縄跳びの練習をする」「この漢字を覚えるまでノートに書く」などが当てはまります。この目標をもつ人は、やる気が安定していると言われています。取り組むこと自体が目標となっており、自分のペースで自分が納得できるまでやろうとするからです。また、「自分を高めるためにはどうしたらよいか」という点に関心をもっているため、結果として多くのことが習得できたり、よい評価を得ることができたりします。

<参考図書：教育心理学キーワード 森敏昭・秋田喜代美（編） 有斐閣>



☆相談について☆

＊相談日時＊ 基本、水曜日の10時半～16時半です。相談日は以下の予定です。

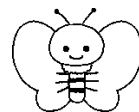
1月	26日	2月	2日、9日、16日
3月	2日、9日、16日、23日		

＊相談方法＊

相談は基本的に、予約制になっています。相談を希望される場合は、担任の先生または教頭先生にご連絡ください。（TEL：58-0119）



スクールカウンセラーだよ!



みなさん、こんにちは。
2022年も よろしくお願ひします。

みなさんは、今年^{ことし}の目 標^{もくひょう}を 立^たてましたか?
ここでみなさんにクイズです!



二重^{にじゅう}とびがまだ一回^{いっかい}もとべたことがない、たろうくんとはなこさんの目 標^{もくひょう}を見^みてみましょう。どちらの目 標^{もくひょう}の方が、一年間^{いちねんかん}楽しくがんばれるかな?

たろうくん

はなこさん

まずは一回^{いっかい}、とべるようになりたいな。
それからすこしずつ目 標^{もくひょう}の回数^{かいすう}をふやしていくよ。

友だちのよしこちゃんはまだ20回^{かい}もとべているから…私^{わたし}も20回^{かい}とべるようにならなくちゃ。

はなこさんのように、「友だちががんばっているから、自分^{じぶん}もがんばるぞ」と思えるのは、すてきなことです。しかし、目 標^{もくひょう}を立^たてる時^{とき}はたろうくんのような、自分^{じぶん}のペースに合わせ^あててすこしずつレベルアップをめざす目 標^{もくひょう}の方が、やる気が長^{なが}続^{つづ}きます。みなさんも、まわりの人^{ひと}を気^きにしすぎない、たろうくんのような目 標^{もくひょう}を立^たててみてね!

