

冬休み中に、しっかり体や心のメンテナンスはできましたか？ 2025 年！新しい一年が始まりました。気持ちも新たに、自分の心や体の調子を整えながら3学期をスタートさせていきましょう。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

自らのやる気を引き出すアドバイス(SC 杉野圭子先生より)

気乗りしない行動へのやる気を引き出すにはどうすればよいでしょうか。やる気を出したい行動をしたあとに、自分にごほうびをあげるのもひとつの方法です。自分にポイントカードを発行してください。目標とする行動をしたあとに、ポイントをつけていきます。

ポイントカードでやる気を引き出すコツ

- ① ポイントがいくつたまると、どのようなごほうびを自分にあげるかを考えておきましょう。
- ② 集めるポイント数は、多すぎても少なすぎてもいけません。目標までの道のりが果てしなかったり、あまりにも簡単すぎたりすると、わたしたちはやる気が起こりません。
- ③ ごほうびは、物やスイーツでもいいのですが、コストがかかりすぎてもいけません。「時間」や「権利」でもいいのです。たとえば、「1時間ゲームをする権利」などです。やる気を引き出すための、あなただけの夢のポイントカードを作ってみてください。



スクールカウンセラー 杉野圭子

杉野圭子先生(スクールカウンセラー)の3学期の勤務予定

(変更することがあります。教育相談担当に確認してください。)

1月	14日(火)	2月	18日(火)	3月	4日(火)
	21日(火)		25日(火)		18日(火)
	28日(火)				

※相談内容について、秘密は守られます。HR 担任・教育相談係・養護教諭に気軽に声を掛けてください。

※スクールカウンセラーは13:00~17:00まで勤務しています。 0879-25-4147(担当:石原・藤本)



少し疲れたら・・・何となく話したくなったら・・・いつでもどうぞ。