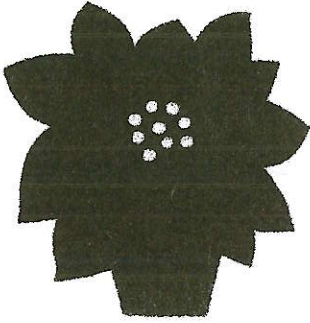


相談室だより 12月号

一宮市立萩原中学校



2024 年も終わりが近づいてきています。皆さんは今年どんな一年でしたか？楽しいこと、頑張ったことなど、これまでのことを振り返るといいですね。

本格的に寒くなりました。風邪をひかないように体調を整えていきながら、学校生活を過ごしていきましょう。

《相談室スケジュール》

相談室 直通電話：0586-28-8782

月	火	水	木	金
2 高橋 10:00~14:15	3 内田 13:10~16:10	4 高橋 10:00~14:15	5 内田 10:00~15:00	6 花井 10:00~17:00
9 高橋 10:00~14:15	10 内田 13:10~16:10	11 高橋 10:00~14:15	12 内田 10:00~15:00	13 花井 10:00~17:00
16 高橋 10:00~14:15	17 内田 13:10~16:10 花井 11:00~17:00	18 高橋 10:00~14:15	19 内田 10:00~14:00	20 花井 11:00~17:00
23 終了式	24	25	26	27

申込用紙

相談したい人は書いて相談箱に入れてね

年 組 名前

●相談したい先生はだれですか？ ○で囲んでください。

花井カウンセラー 高橋相談員 内田相談員 担任の先生 保健室の先生

その他()

●いつ相談したいですか？ 第1希望 月 日 第2希望 月 日

昼放課 ST後 その他()

●相談日時を伝える方法はどれがいいですか？ 担任から 相談員から その他(先生)

●どんなことを相談したいですか？ (複数可)

友達関係 自分の気持ち・性格 勉強・進路 家族 部活動

その他()

“自分ならまあ大丈夫！”と思えるように

皆さんは、自分に自信をもっていますか？自分に自信をもっている人は、そのままのあなたでいてください。自分に自信がないという人に知ってほしい言葉があります。それは「自己効力感」です。

自己効力感とは簡単にいうと、“ある行動を自分ならできる！大丈夫！と思える感覚”のことです。自己効力感を高めることは、自分に自信がついてくることと同じような意味であると考えられます。

自己効力感を高めるコツは、【自分で決めた小さな目標を達成して、成功体験を増やす】ことです。小さな目標とは例えば、「部活動中に先輩の動きを見て、マネをする」、「いつもよりも5分長くテスト勉強する」があります。自分で、今日はこれをやってみようかな、これくらいならやれるなと思ったことを目標にしてみてください。

毎日、小さな目標を達成するために行動すると、脳のある部分にスイッチが入って、他のこともやってみよう！という意欲がうまれるようになります。小さな成功体験の積み重ねによって、「ぼく／わたしってけっこうできるんだ！」と思える＝自己効力感が高まるようになります。小さなこと・簡単なことからでいいので、皆さんにはぜひ目標を立てて行動してみてください。そして、今日もがんばったなという気持ちで一日が終わると良いなと思っています。

普段はあまり話さない子と
話をした！

動画の時間を30分減らした！

集中して授業を
受けた！

決めていた時間に
朝起きられた！

