

2021. 1. 6

東濃フロンティア高校 教育相談部

# そうだんだより

## 1、スクールカウンセラー、スクール相談員 来校予定日

加藤 愛子先生  
(スクールカウンセラー)

1月15日(金)

14:00~17:00

伊藤 久美子先生

(スクール相談員)

毎週4日程度：教育相談室に常駐

(詳しい日時は、周りの先生に

聞いてください)

※授業中に、カウンセリングを受けることはできません。

予約したいときは、ゼミ担任や教育相談担当の先生、保健室の先生に声をかけてください。

## 2、新年の抱負を決めよう！！

抱負とは、心の中で抱いている計画や決意のことです。似たような言葉で「目標」がありますが、具体例をあげると目標は「マラソンを完走したい」というように達成したいことを表します。一方で抱負は、「マラソンを完走するために、毎日練習する」というように、目標を達成するための行動計画の部分を表すものです。

抱負を決めるために、...



### ①過去の課題や問題点を明確にする

過去に「どんなことをしたのか」「何に失敗したのか」など課題や問題点を洗い出すことでやるべき課題やクリアしなければいけない問題点などが明確になります。

### ②1年間を通して、自分がなりたい姿をイメージする

過去の自分がどうだったのか振り返ったところで、今度は一年を通して自分がなりたい姿をイメージしてみましょう。なりたい姿がイメージ出来ないと、目標が立てられないため、抱負を考えるのも難しいです。

例えば「ダイエットをして体重を落としたい」とか「お金を貯めて車を買いたい」など、どんなことでも良いので、抱負を決めるためにはなりたい姿をイメージしておくことが大切になります。

### ③期限や数字を盛り込み、具体的な目標にする

例えば「規則正しい生活をする」のであれば、寝る時間や起きる時間等を具体的に設定することで、習慣が身に付きやすくなります。数字を盛り込むことで目標に具体性が出て行動に移しやすくなるのです。

