

そうだんしつだより

令和8年2月1日
世田谷区立若林小学校

じどう 児童のみなさんへ

ふゆ さむ ひ つづ みな こころ からだ げんき さむ
冬らしい寒い日が続いていますが、皆さんは心も体も元気にすごせていますか？寒くなってく
からだ うご からだ き も
ると体も力ち力ちにかたくなつて動かしにくくなることがあります。また、体だけではなく気持ちも
おな き で お き で
同じようにかたくなつて、なんとなくやる気が出ない、ということも起きたります。やる気が出ない、
とき よ じつ だ
そんな時はどうしたら良いのでしょうか？実はやるきを出すには、ちょっとしたコツがあります。

き だ ～やる気を出すためのコツ～

ふん おも はじ
その1 まず 5分だけ、と思ってやり始めてみる。

やる気というのは、じっさいにやり始めることで出てくるといわれています。ですので、やらなければならぬことがある時は、まず5分やり始めてみてください。5分やっていると脳からやる気を出すためのホルモンが出てきて、やる気がアップするといわれています。

その2 好きなことから始めてみる。

たとえば勉強でも、好きな教科から始めると、楽しいという気持ちが出てきやすくなります。楽しいという気持ちが出てくると、やる気が出やすくなります。

その3 それでもやる気が出ないときはひと休み

やる気を出そうといろいろ頑張ってみたけれど、やっぱりやる気が出ない。そんな時は無理をせずにひと休みすることも大切です。しっかり休んでエネルギーをためましょう。

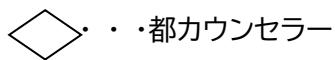
そうだんしつ よていひょう
★相談室の予定表★

2月

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

3月

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



*相談室で作った紙ねんどやぬりえの作品は3月中に取りに来て、持って帰りましょう！

✿保護者の皆様へ✿

～目標達成の条件～

目標を達成するためには何が大事でしょうか。もちろん努力は必要です。でも、努力しても達成できないことがあります。その理由としてまず考えられるのは、目標のレベルが高かったのではないかということです。実際、そういうことは珍しくありません。みなさん目標を考えるときに、重要性をもとに、「これが大事だから」と思って、目標を考えることが多いと思います。大事なことなので何とかできるようにと思うわけですが、少しハードルが高くなってしまうことがあります。そして目標が達成できないと、「自分はダメだ」と思ったり、誰かからダメ出しされたりします。それをバネにもう一度頑張ればよいのですが、なかなか難しいです。

ではどうしたらよいかというと、目標を考えるときに、重要性とあわせて難易度を考慮することが役立ちます。目標には、それほど時間をかけずとも達成できそうな短期的目標から、じっくり取り組んでやるべき中長期的目標まで様々なレベルが考えられます。上手に短期的目標を設定し、努力してそれを達成する。達成感が得られれば、それは次へのエネルギーになります。自然に、また頑張ろうと思えます。それを繰り返し、徐々にレベルアップしていくというのが理想的な姿です。大きな目標を考え、それに向かってとにかく頑張る、というやり方ではなかなかうまくいきません。千里の道も一歩から、です。目標達成のためには努力とともに工夫が大切であり、工夫とは適切な短期的目標を設定することです。