

# そうだしつだより

令和 8 年2月1日  
世田谷区立若林小学校

😊<sup>じどう</sup>児童のみなさんへ😊

<sup>ふゆ</sup>冬らしい<sup>さむ</sup>寒い<sup>ひ</sup>日が続いていますが、<sup>みな</sup>皆さんは<sup>こころ</sup>心も<sup>からだ</sup>体も<sup>げんき</sup>元気にすごせていますか？<sup>さむ</sup>寒くなってくると<sup>からだ</sup>体もカチカチにかたくなって<sup>うご</sup>動かしにくくなることがあります。また、<sup>からだ</sup>体だけではなく<sup>き</sup>気持ちも<sup>おな</sup>同じようにかたくなって、<sup>き</sup>なんとなくやる<sup>で</sup>気が出ない、ということも<sup>お</sup>起きたりします。やる<sup>き</sup>気が出ない、<sup>とき</sup>そんな時はどうしたら<sup>よ</sup>良いのでしょうか？<sup>じつ</sup>実はやる<sup>だ</sup>きを出すには、ちょっとした<sup>だ</sup>コツがあります。

## ～やる<sup>き</sup>気を出すための<sup>だ</sup>コツ～

その1 <sup>ふん</sup>まず 5分だけ、<sup>おも</sup>と思ってやり<sup>はじ</sup>始めてみる。

やる<sup>き</sup>気というのは、<sup>はじ</sup>じっさいにやり<sup>で</sup>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<sup>とき</sup>時は、<sup>ふん</sup>まず 5分やり<sup>はじ</sup>始めてみてください。<sup>ふん</sup>5分やっていると<sup>のう</sup>脳からやる<sup>き</sup>気を出すための<sup>だ</sup>ホルモンが出てきて、やる<sup>き</sup>気がアップするといわれています。

その2 <sup>す</sup>好きなこと<sup>はじ</sup>から始めてみる。

たとえば<sup>べんきよう</sup>勉強でも、<sup>す</sup>好きな<sup>きようか</sup>教科から<sup>はじ</sup>始めると、<sup>たの</sup>楽しいという<sup>き</sup>気持ちが出てきやすくなります。<sup>たの</sup>楽しいという<sup>き</sup>気持ちが出てくると、やる<sup>き</sup>気が出やすくなります。

その3 <sup>き</sup>それでもやる<sup>で</sup>気が出ないときはひと<sup>やす</sup>休み

やる<sup>き</sup>気を出そうという<sup>だ</sup>いろいろ<sup>がんば</sup>頑張ってみたけれど、<sup>き</sup>やっぱりやる<sup>き</sup>気が出ない。<sup>とき</sup>そんな時は<sup>むり</sup>無理をせず<sup>やす</sup>にひと<sup>やす</sup>休み<sup>たいせつ</sup>することも大切です。<sup>やす</sup>しっかり休んで<sup>やす</sup>エネルギーをためましょう。

# ★そう だん し つ相談室よ て い ひ ゃ うの予定表★

## 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					

○・・・区カウンセラー

◇・・・都カウンセラー

\*そう だん し つ相談室でつく作った紙かみねんどやさく ひんぬりえの作品は3月が ち ゅ う中に取りに来て、と き持ってかえ帰りましょう！

### ☆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思います。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。大事なことから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ふことがあります。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。