

スクールカウンセラーたより

柏市立柏第八小学校

令和8年1月15日（木）

スクールカウンセラー 増田めぐみ

みなさんこんにちは。スクールカウンセラーの 増田 めぐみ です。

新年あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、皆さんはどんなお正月を迎えましたか？のんびり過ごした人、旅行に行った人、さまざまだと思います。今年の目標 は皆さん何でしょうか？

目標 を決めること

新しい年を迎え「今年は〇〇をがんばるぞ！」と心 に決めた人も多いのではないのでしょうか？スモールステップという言葉聞いたことがある人はいますか？

スモールステップとは？

スモールステップとは、アメリカの心理学者のスキナーという人が考えたものの一つです。初めから高い目標 を目指すのではなく、目標 を細かく分けて、一個ずつ目標 達成していくという考え方です。階段に例えることが多く、一段一段階段を上がっていく、長い階段も一段ずつ上がるとやがてゴールにつくことができます。階段を昇るように一つずつクリアしていくと、やった！できた！とやろうとする気持ちが続いていくことが多いです。

高い目標 を持つことも大切です。ただ、高い目標 を立てるとどうしても“難しい”と気持ちが後ろ向きになって、めんどくさいと手をつけなくなってしまうことが起こりがちです（私もそうです・・・）

“できた！！”という成功体験を重ねていけるよう、今年はスモールステップを意識して目標 を立てていきましょう！

相談することの大切さ

みんなは人に相談することはできていますか？

自分の悩みを話すことは恥ずかしいことではありません。目標 を人と話して決めることも大切です。誰に話してよいかわからない時には、ぜひ話しにきてください。

※保護者の方からも随時、相談を受け付けております。子育ての中で“つい高い目標を立てて、子どもを叱ってしまう”ことよくありますよね。子育てや学習のことなど色々な相談を受けております。よろしければご相談ください。

カウンセラー来校予定日

2月 3日 17日
3月 3日

相談室の場所：1階の理科室の向かい

予約の仕方：担任の先生や教頭先生に予約をしたいことを伝えてください。