



# 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、皆さんはどうなお正月を迎えたか?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<sup>と</sup>

新しい年を迎える「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でしょうか?スマートステップという言葉を聞いたことがある人はいますか?

### スマートステップとは?

スマートステップとは、アメリカの心理学者のスキナーという人が考えたことの一つです。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、今年はスマート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のも大切です。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。

※保護者の方からも隨時、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。

