

スクールカウンセラーだより

1学期も終わり、明日から夏休みですね。それぞれ人によって過ごし方は、色々かと思えます。でもどうか、ダラダラ過ごさないで充実した夏休みであって欲しいと願っています。小中学生の時は、「夏休みの目標」などを書きましたが高校生は…？ぜひ、夏休みの目標を持ってください。

先日、TVで「3日坊主から抜け出す秘策」と言う番組を見たので、みなさんに簡単に紹介します。



～夏休みの目標～

3日坊主から抜け出す4つのキーワード

- ①浮気をする (1つだけのやり方ではなく、色々な方法を使い目標に近づいて行く)
- ②スマホで〇〇する (目標に関連した情報、疑問などをメモしておき後で調べたり、試したする)
- ③あきらめる (飽きたらジョギングや散歩などの気分転換して頭を空っぽにすると、ひらめき有り)
- ④息を吐く (ゆっくり深呼吸をして、息を長く吐く事によりネガティブ感情を抑制する)

いかがですか？夏休みの目標にしては大き過ぎる感じがしますが、まずは手始めにこの習慣が身につけられたらと思います。目標は、自分との小さな約束を守ることです。自分の中のルールを誰が見ていようと見てなかりょうと守り、小さな習慣を太事にします。自分自身に対して誠実であってください。

目標を達成するために長い時間、継続的に粘り強く最後までやり遂げる力を養うことにより成功者になれるかも…！？



2学期来室日

8 / 30、 9 / 13、 20、 27、
10 / 18、 25、 11 / 8、 22、 29
12 / 13、 20