入間川東小
カウンセラーだより

令和７年１月

狭山市立入間川東小学校
スクールカウンセラー　蔭山順一

令和７年(2025 年)が始まりました。今年も宜しくお願いいたします。

１年の始まりに今年の目標を立てるということはよくあるかと思います(日本の場合、年度という区切りがあるため、そちらで立てる方もいるかと思います)。目標というと、最近では野球の大谷翔平選手の目標達成シートが有名ですが、“目標を立てる”ということは目標に近づく最初の一歩です。その際「～しよう」「～したい」よりも「～する」「～になる」という具体的な言葉で目標を立てる方がより効果的です(漫画『ワンピース』の主人公モンキー・D・ルフィの目標も具体的ですよね『俺は海賊王になる』)。

目標(行き先)が決まったら次は手段が大切です。例えば、「漢字テストで 100 点をとる」という目標を立てたとします。その手段としては「漢字ドリルを３回やる」というふうになります。もし手段がはっきりしなくても、行き先がわかっていれば「とりあえずそっちにむかっていこう」と歩き始めることができます。

私も今年の目標を立てました。「1000 ページ本を読む(漫画は除く)」。手段は、毎日〇ページ読むだと大変そうなので、まずは「机など手の届くところに本を置く」ところから始めようと思います。皆様もお子様と一緒に目標を立てて、一緒に取り組んでみてはいかがでしょうか。

今年度のスクールカウンセラーの来校日と時間（９時３０分～１６時０５分）

令和７年２月１９日(水)　　令和７年３月１２日(水)

※来校日は変更になる場合もあります。

相談の申し込み・予約は、学校(担任や養護教諭、教頭など)に連絡してください。
入間川東小学校　電話 04-2952-3118