

## ✎ スクールカウンセラーだより 1月号

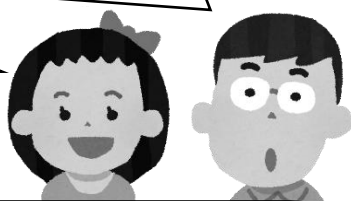


しんねん 新年おめでとうございます。ことし 今年もよろしくねが 願います。

いつもより少しなが 長い冬休み、ゆっくりす 過ごせましたか？

またコロナがはや 流行ってきたから、あまりどこもい 行かれへんかった！

ひさ 久しぶりにおばあちゃんにあ 会えたで！



コロナのことがあるので、みな さん、それぞれす すごしかた ちは違 ったでしょうね。

さて、あた 新 しい年になり、なに 何かもくひよう 目標をた 立てた人はい いますか？

「もくひよう 目標」って、じつ 実はと ってもだいじ 大事なのです。

うまくた 立てれば、みな さんの「やるき 気」につながります。

もくひよう 目標を立てるコツは

① 少しがんばれば、たっせい 達成できるもくひよう 目標にする

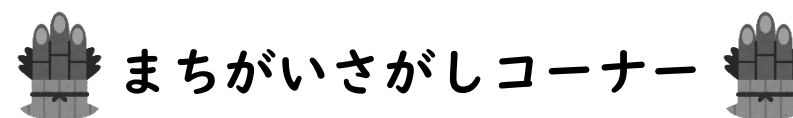
めちゃくちゃむずか しいもくひよう 目標は、やるき 気をなくしてしまいます…。

めちゃくちゃかんたん 簡単なもくひよう 目標も、やるき 気が出にくいです…。

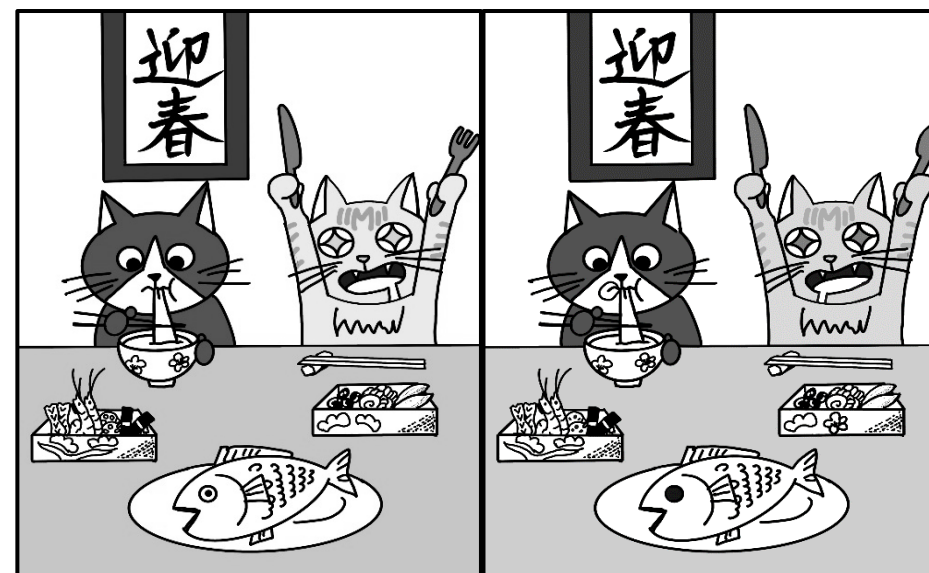
② 少しずつ、ふりかえ 返るポイントをつくる

いま 今、どれくらいできているのか、じぶん 自分でかくにん 確認できることがだいじ 大事です。

けっか 結果だけにこだわらず、どんなふうにくふう 工夫できるかかんが 考えてみましょう！



みぎ え には、ひだり え 左の絵とちがうところが5つあるよ！ わかるかな？



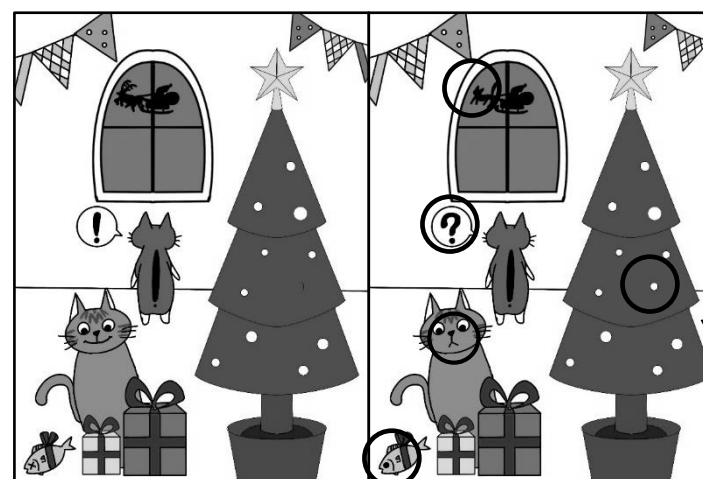
ほごしゃ 保護者のみなさまへ

スクールカウンセラーをご利用になりたいときは、たん にん 担任のせんせい 先生かきょうとうせんせい 教頭先生を

つう 通じてもうこ 申し込みください。

がつ らいこうよてい び 1月の来校予定日は30日（月）です。

がつ らいこうよてい び 2月の来校予定日は6日（月）、20日（月）です。



せんげつごう 答え 全部わかったかな？

- ① ツリーのかざり
- ② そりをひいているのが、ねこになっている
- ③ 「！」が「？」になっている
- ④ てまえ 手前のねこのくちもと 口元
- ⑤ さかな 魚のめ 目