

スクールカウンセラーだより

ねんど がつきごう
R5年度・3学期号

令和6年1月12日

保谷第二小学校

スクールカウンセラー

● 毎日できなくても

あたらし とし いちねん けい がんたん ことば もくひょう た ひと
新しい年になり、「一年の計は元旦にあり」との言葉どおり目標を立てた人もい
しょう。いっぽう もくひょう む つづ
しょう。一方で、その目標に向かってがんばり続けていくのはなかなかたいへんです。

ながつづ みつかぼうず い のうかがく にんげん
長続きしないことを「三日坊主」と言いますが、脳科学ではほんとうのことで、人間には
“4日目のカベ”があるのだそうです。だから、続けたいことは4日間やってみる、やめたいこ
とは4日間やめてみると良いと言われています。しかも、いっしゅうかんたんい かんが しゅう
4日以上、2週間単位なら8日以上を心がけると、脳はやった行動を選ぶようになり、自然
と目標に近づくことができるのです。

まいにち せん しゅう め ぎ
毎日できなくても、まずは7戦4勝を目指してみませんか？

● 保護者の皆さまへ

国内外で心痛む出来事が続いています。身近に災難や心配があるご家庭には心よりお見舞い申し上げます。ニュースは気になるところですが、映像を繰り返し見ることで不安になるお子さんもいます。ふだんの様子を見守っていただき、気がかりがある際にはどうぞご相談ください。電話でお話しすることもできます。

☆ご予約いただくと確実です・・・連絡帳などで担任の先生を通して、または電話で学校代表番号や相談室直通番号にお申し込みください。

(相談室電話：042-463-5748 *留守電にメッセージをお願いします。)

≪ 1～3月の相談日 ≫ ◎ 在校 8：30～17：00

1月：12日(金)、19日(金)、26日(金)

2月：2日(金)、9日(金)、16日(金)、

3月：1日(金)、8日(金)、15日(金)