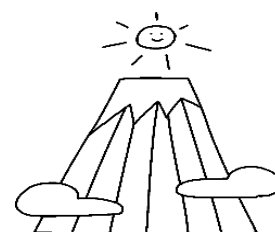


相談室だより

最終号



新しい年になりましたね。今年もみなさんが元気に笑顔で過ごせるように応援しています。本年もどうぞよろしくお願いいたします。ところで、みなさんはどんな一年にしたいですか？新しい年のはじめは、「こんなことができるようになりたい」「こんな自分になりたい」と目標をたてるのにぴったりの時です。

去年の自分を振り返って、「できたこと」「がんばったこと」を、思い出してみましょう。

① 「振り返ってみよう」

去年の自分をちょっと思い出してみましょう。うれしかったこと、がんばったこと、できたこと、うまくいかなかったこと・・・どんなことも、あなたの成長の証です。

② 「目標を立てよう」

「毎日10分だけ本を読む」「朝、元気にあいさつする」など、小さくてわかりやすい目標にすると、続けやすくなります。途中で気持ちが変わってもOKです。自分のペースで進んでいきましょう。

③ 「できたことに気づこう」

「できたことを見つけて自分をほめる」ことが大切だと言われています。たとえば、「今日はあいさつができた」「昨日より早く起きられた」など、できたことをノートに書くこともおすすめです。

④ 「うまくいなくても大丈夫」

目標どおりにいかない日があっても大丈夫。「今日はできなかったけど、また明日はがんばろう」と思うことが大切です。もし、うまくいなくても、何度でもやり直せます。

❖失敗やうまくいかなかった経験は、次に成長するための必要なヒントです。「なぜうまくいかなかったのか？」「次はどうしたらいいか？」を考えることで、また一歩前に進むことができます。

保護者の方のご利用について

原則予約制としております。

9：00～16：30のうち、1回最長50分。（午前または午後のいずれか）

毎月水曜日（詳細は、下記の来校予定日をご確認ください）

《来校予定日》 AM9：00～12：00 PM13：00～16：30

・1月21日(PM) ・2月18日(PM) ・3月 4日(AM)

