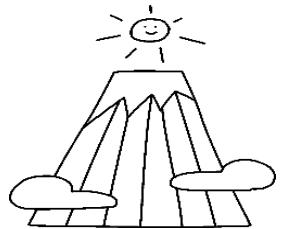


令和8年1月

小田原市立下中小学校の皆さんへ



あたら とし ことし げんき えがお す おうえん
新しい年になりましたね。今年もみんなさんが元気に笑顔で過ごせるように応援しています。
ほんねん ねが すか? あたら とし じぶん
本年もどうぞよろしくお願ひいたします。ところで、みんな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。

きょねん じぶん ふ かえ
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」

きょねん じぶん おも だ
去年の自分をちょっと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、うまくいかなかつたこと・・・どんなことも、あなたの成長の証です。

② 「目標を立てよう」

まいにち ほん よ あさ げんき
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、つづ
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」

み じぶん たいせつ い
「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ススメです。

④ 「うまくいかなくても大丈夫」

もくひょう ひ だいじょうぶ きょう
目標どおりにいかない日があっても大丈夫。「今日はできなかつたけど、また明日はがんばろう」と思つたことが大切です。もし、うまくいかなくても、何度でもやり直せます。

✿失敗やうまくいかなかつた経験は、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つたのか?」「次はどうしたらいいか?」を考えることで、また一步前に進むことができます。

保護者の方のご利用について

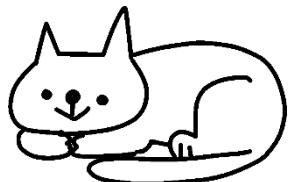
原則予約制としております。

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)



スクールカウンセラー 三好理恵