



スクールカウンセラー便り

NO.4



令和8年1月16日発行
豊島区立池袋本町小学校
スクールカウンセラー

新しい年が始まりました。本年もよろしくお願い申し上げます。

休み明けからの生活の切り替えはいかがですか。今回は「やる気スイッチ」についてお伝えいたします。お子様と一緒に読みいただき、スイッチを見つけていただくきっかけになればと思います。

学校生活は3学期に入ると学年のまとめの時期にもなります。保護者の皆様もお子様のご心配や気がかりがありましたら、スクールカウンセラーの相談を御活用ください。

< 1月～3月の勤務予定日 >

☆SC (水曜日)

1月：14日、21日、28日

2月：4日、18日、25日、

3月：4日、11日、18日

☆SC (金曜日)

1月：9日、16日、23日、30日

2月：6日、20日、27日

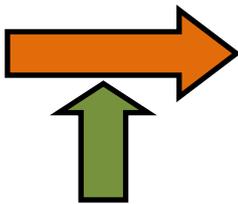
3月：6日、13日

< 連絡・予約お問合せ >

副校長もしくは養護教諭宛にご連絡ください。 TEL：03-3986-7166

やる気スイッチを入れてみよう

やる気が出ないな...



やる気が出たぞ!



「やる気スイッチ」オン!!

☆こんなふうになると、「やる気」がでてくるかもしれません。好きな方法を選んでね。

- ・「30分でやる!」と時間を決めて、自分と時間で勝負をするゲームにする。
- ・「最後まで終わったら、おやつを食べよう」と自分へのごほうびを決める。
- ・家族や友達と競争をする(けんかにならないようにね)。
- ・頑張った結果のことを考える(テストでいい点数がとれる、係の活動がよくなるなど)。
- ・その他、考えたものを書いてみましょう。

()