

カウンセラー室より

～令和7年2月号～



3学期も折り返し、今年度も残り2か月となりました。まだまだ寒い日も多いですが、感染症の予防にも努めながら、元気に過ごしましょう。

ただいま受験シーズン真っただ中です。目標に向かって進む時、困難を感じる出来事に立ち向かう時、みなさんに役立ててもらえればと思い、今回はイメージトレーニングのお話をします（書きます）。略してイメトレは、スポーツの世界でも取り入れられているもので、自分が目指す将来・未来の状態を想像することです。ただし、結果だけを想像するのではなく、その結果に至るまでのプロセス、つまり目標達成に向けて頑張る自分もイメージすることが大切です。どんな風に目標達成に近づいていくでしょうか。

例えば受験。合格発表の日、合格通知を手にして喜ぶ自分を想像するとともに、それまで勉強に励み、苦手な科目の問題が解けるようになっていたり、手ごたえを感じながら模試を受けたりする自分を想像するのです。うまくいく結果に至るまでのプロセスを想像することは、目標達成のために自分が何をすればいいのかを明確にすることにつながります。最終目標だけを見ていると、目の前のことはあいまいなままで、何から手をつけていいのかわからない、つまり目標達成に近づけないことも起こりがちです。また、うまくいく結果と合わせてプロセスを想像すると、“やらなきゃいけない”ではなく、“やろう！”という気持ちで、目の前のことに取り組みやすくなるとも言われています。気になった人は、ぜひやってみてください。

今月は、下記の日時に来校しています。お気軽にご利用ください。

2月の予定について

スクールカウンセラー くまの 熊野 みき（臨床心理士・公認心理師）

北条南中学校

- ・場 所： 生徒用玄関から2階に上がって中央より西側の教室
- ・電 話： 職員室（089）-994-0230
- ・申込方法： 保健室の先生か、他の中学校の先生を通して申し込んでも、
カウンセラーが在室している時に直接来てもらっても構いません。
- ・来校日時： 2月16日、30日（木） 9：30～13：30

