

教育相談のお知らせ

新緑の美しい季節となりました。さて、4月にお知らせ致しましたように、本校ではスクールカウンセラーとして臨床心理士の中筋裕子さんをお迎えして教育相談を実施しています。6月と7月の教育相談実施日を下記の通りご案内いたします。

記

1. 日 時

なかすじ ゆうこ

スクールカウンセラー 中筋 裕子さんの来校日



6月： 1日（水） 8日（水） 15日（水） 22日（水） 29日（水）
7月： 6日（水） 13日（水） 20日（水）

10：30～11：20（授業中）……保護者からのご相談

11：55～12：35（昼休み）……生徒本人、又は保護者からのご相談

13：00～14：50（授業中）……保護者からのご相談

15：05～16：30（放課後）……生徒本人、又は保護者からのご相談

※ 原則として1回の面談時間は、授業中は50分、昼休み・放課後は40分とします。

2. 場 所 生徒相談室（本館1階）

（生徒相談室前の階段下左手に待合場所があります）

3. 相談申し込み方法

ア) 保護者の方

事前に必ず電話で下記までお問い合わせ下さい。

TEL 06-6303-5661

大阪府北野高校 保健室

イ) 生 徒（次のうちいずれかで）

○直接相談室へ行って、中筋さんに話す。

○保健室前の相談予約カードに記入し、予約カード用ポストに入れる。

○保健室の先生を通じて申し込む。

【体罰・セクシュアルハラスメント・いじめ等相談窓口について】

本校では、生徒のみなさんが安全で安心な学校生活を送るため、「体罰・セクシュアルハラスメント・いじめ等相談窓口」を設置しています。心配なことや不安なことがありましたら、ぜひ相談してください。一人で悩むことのないように、相談窓口の教職員以外でも、相談しやすい教職員に相談してください。

《相談窓口担当者》

校長、教頭、教育相談担当者（主担、各学年担当）、養護教諭

スクールカウンセラー 中筋裕子さんより

新学期が始まって2ヶ月が終わろうとしています。これからたくさんの行事も始まり、本格的に新学年、新クラスでの活動が活発になっていくことと思います。忙しい中、様々なことに取り組んでいる皆さんに、今年度は、モチベーションをどのように上げていくのか、という話を中心にお伝えしていこうと思っています。

第一回は、「目標達成理論」です。

何かに向かって努力しようという時、計画を立てるにしてもまず目標が必要になることは、皆さんお分かりかと思いますが。部活でも、勉強でも、体力アップでも。皆さんは、どのように目標を立てていますか？

この、目標の立て方がとても大切なのです。目標を立てたのはいいけれど、やる気が出ない…そんなことはありませんか？それは、やる気が出るような目標を立てていないからなのです。間違った目標設定をしてしまったことで、結局目標が達成できず、その結果自己嫌悪になる…それは自分がダメなのではありません。目標が間違っていたのですね。

例えば、あなたはバタフライが25mまでは泳げるとします。では、次のどの目標でああなたのやる気は上がりそうでしょうか？

「バタフライをばっちりにする」

「3か月以内に、バタフライで50m泳げるようになる」

「3か月後の水泳大会で、バタフライの選手に選ばれて人気者になる」

目標を立てる時の公式は、

目標の有効性 = 魅力 × 可能性 + 具体性

のようになります。まずその目標が達成したいなあと思えることであること（魅力）、その目標は達成できるんじゃないかなと思えるものであること（可能性）の掛け合わせになっているのがポイントです。そこに、具体的であることが加わります。

いくら「水泳大会で選手になれたらカッコいいなあ」と思っている（魅力100）、その可能性はほぼ0だろうと思っていれば、掛け合わせて0にしかありません。また、いくら魅力と可能性の掛け合わせがほどよいものだとしても、漠然としていては（ばっちりなバタフライって何？）やる気につながらないのです。また、「人気者になる」のように、他者からの評価を目標にしてしまうと、魅力的ではあるかもしれませんが、達成できないと感じた場合は水泳大会を欠席したり、自己評価が下がる可能性が高いのでお勧めしません。目標を適切に立てると、達成できそうだ！という期待とともに、モチベーションが上がります。（できれば、目標を達成できて喜んでいる自分の姿をリアルにイメージするようにしてみましょう。）

次に慎重にしなければいけないのは、計画の立て方です。ここで、嬉しくなって無茶な計画を立ててしまったりは、いきなり挫折してしまいます。**確実にできて、かつ具体的**な計画を立てましょう。「いつまでに」「何をどのくらいする」が入っていることが大事ですね。

例えば、

「1カ月間、日曜日は市民プールで25mを3本泳ぐ」「鏡の前で10分フォームを確かめるトレーニングを週に3回行う」のようなものですね。どうですか？できそうに思えてきましたか…？

モチベーションの上げ方には色々あるのですが、今回は、目標と計画を適切なものにすることで、モチベーションを上げる、という理論についてご紹介しました。