子育てなんでも相談だより１月

たくさん一緒に喜べるような目標を立てる

長らく暖かい日が続いていましたが、最近はめっきり冬を感じる気候になりました。季節の移り変わりとともに、早いもので 2023 年も終わり、新年を迎えます。年末年始は１年の中でも大きな節目なので、私はいつも新年の目標を立てています。その目標は「今年はやさしくなろう」や「たくさん本を読もう」というように、ざっくりした大きな目標です。大きな方向性を決めることは、私にとって役立っていますが、心理学的に考えると必ずしもよい目標の立て方だとは言えません。実は、小さな目標を立てる方が、達成される可能性が高いのです。

大きな目標だけだと、そのために具体的に何をするのかがわかりにくく、なかなか手ごたえを感じることもできません。たとえば、なわとびの練習を始めたばかりの子が「100 回跳べるようになる!」と目標を立てても、すぐには達成できず、そのうち挫折してしまうかもしれません。これを「まずは 10 回」と小さな目標を立て、達成できたら 20 回、30 回…と増やしていくと、目標をクリアできるたびに達成感を感じ、もっと頑張ろうという気が湧いてきます。そしてこの方法は「スモールステップ」と言ったりもしますが、そのステップごとに大人が一緒に喜び、たくさんほめることができるのです、とってもすてきですね。

子育てなんでも相談では、お話を伺いながらお子様の育ちにつながるよう、また、保護者の方が前向きに子育てに向き合えるようお手伝いをして参ります。２０２４年もよろしくお願いいたします。

キンダーカウンセラー　矢本 洋子・原口 喜充

子育てなんでも相談申込票（ご家庭控）

1／11（木）	13 時～（　）	14 時～（　）	15 時～（　）	16 時～（　）	17 時～（　）
1／15（月）	10 時～（　）	11 時～（　）	12 時～（　）	13 時～（　）	14 時～（　）
1／19（金）	10 時～（　）	11 時～（　）	12 時～（　）	13 時～（　）	14 時～（　）
1／24（水）	10 時～（　）	11 時～（　）	12 時～（　）	13 時～（　）	14 時～（　）
1／27（土）	9 時～（　）	10 時～（　）	11 時～（　）	12 時～（　）	

●希望時間を〇で囲み、複数ある場合は、時間横の（　）内に希望順に番号を記入してください。

●平日 14 時以降をご希望の場合は、園までお問い合わせください。

★担当　矢本：11、15、24、27　　原口：19

・・・・・・・・・・・・・・・・・きりとり・・・・・・・・・・・・・・・・・

子育てなんでも相談申込票（提出用）

1／11（木）	13 時～（　）	14 時～（　）	15 時～（　）	16 時～（　）	17 時～（　）
1／15（月）	10 時～（　）	11 時～（　）	12 時～（　）	13 時～（　）	14 時～（　）
1／19（金）	10 時～（　）	11 時～（　）	12 時～（　）	13 時～（　）	14 時～（　）
1／24（水）	10 時～（　）	11 時～（　）	12 時～（　）	13 時～（　）	14 時～（　）
1／27（土）	9 時～（　）	10 時～（　）	11 時～（　）	12 時～（　）	

組名（　　）　子ども氏名（　　）