

# はるかすだより



**三日坊主**

という有名な言葉がありますが、「新しい習慣はなかなか身につけてくれません。」

脳の「変化を嫌う」性質が影響していて

いやだ!!

おなじみ「脳」さん。

行動パターンを変えることに抵抗するんですね。

忘れていても大丈夫! 思い出そうとしたことに意義がある!

.....

はてな?!

みなさんこんにちは。スクールカウンセラーの山口です。

年が明けて新しい一年が始まりましたね。

新年や新学期の目標を決めた人も多いと思います。

そこで、質問です。

**立てた目標、覚えてますか?!**

Fight~♪

目がつくところに目標を貼っておいたり家族や友達に言ったりすることも効果アリです!

目標がある人はぜひ参考にしてがんばってみてくださいね♪

二〇二六年もどうぞよろしくお祈りします☆

**次月来校日(城西中)**  
2月25日(水)

夕食後30分、机で単語帳を開く。

②いつ、何をやるのか具体的に決める。☆数値を決めるといいです。

必要なのは「根性」ではなく「工夫」

①小さな目標を立てる。

Ok!

やる気がでるのを待たない。

これは、もうみなさんご存知ですよ。きつと。

やる気は、やる気というものは、やり始めると出てくるんですよ!!

なので、やろうと決めたことが続かなくても、その結果忘れてしまっても、「根性がない」ということではないのです。

おつかたあ

☆わたしは、とても体が硬いので、お風呂上りの5分間ストレッチで開脚ベターツ(正式名称不明)を目指します!(\*/ω/\*)