

TEAM MYODEN



市川市立妙典中学校 生徒指導だより 令和6年9月3日 第5号

教育目標：未来を拓く妙典中学生＜明るく・正しく・美しく＞

目指す生徒：◎ふれあいを大切にする生徒 ◎進んで学ぶ生徒 ◎頑張りぬく生徒

◎充実した夏休みになりましたか

昨日から二学期が始まりました。朝、昇降口でみなさんと再び顔を合わせることができてとてもうれしく思います。さて、終わってみるとあつという間だった夏休み。みなさんはどのような生活をしていましたでしょうか。経験は、他者と共有することでより深めたり、新たな発見につながったりします。是非、友人や先生に、夏休みの思い出を報告してください！



◎自分のための目標を持つ

新学期になると、学期の目標を考える機会があります。なんとなく「こんな感じかな…」と決めてしまうのはもったいない！自分にとってやりがいのある目標を立てましょう。

今回紹介する目標を立てるポイントは3つです。

1. 客観的に評価できる目標を立てよう

目標は、自分なりにどうだったかではなく、だれか評価しても変わらないようなものにしましょう。

よくない目標	改善例
テストでいい点をとる	中間テストで80点をとる
部活で活躍する	新人戦でスタメンに選出される
体力をつける	9月の間、週3回2km走る

左側の目標だと、結果が出たときに自分をほめていいのか、何を改善すべきなのかがわかりませんが、右側の改善例なら、目標を超えた（達成）か、どの程度近づいた（成果が出た）かを確認することができます。数値や結果の有無など、客観的な基準を盛り込みましょう。

2. ゴール（期間や発表などの場面）を設定する

目標には、何週間、何月までなどの期間や、定期テスト、大会、発表会などの場面といったゴールを設定しましょう。また、ゴールのたびに自分の取り組みを評価し、次の目標を立てる材料にしましょう。

3. 大切なのは達成したかではなく、何をしたか。

目標を決めたら、ゴールまでの期間、達成のために何をするか計画を立てましょう。最も大切なのは、決めたことをやり抜くこと。もし達成できなくても、そこまでやったことはあなたの成果です。できることから行動を起こしましょう。

◎人との違いを知ろう

- Q1. 定番の寿司ネタといえば？
- Q2. 難しい教科といえば？
- Q3. 夏のイベントといえば？

上の質問について、みなさんは何と答えるでしょうか。また、周りの人の回答を聞いてみましょう。いくつ同じ答えになったでしょうか。

生活していると、人との違いに悩んだり、違うことに不安な気持ちになったりすることがあります。しかし、みなさんはひとりひとり異なる価値観を持っています。人と違うことは当たり前で、決して悪いことではなく、また隠すことでもありません。

むしろ、異なる価値観に触れることで、新しい価値に気付くことがあります。他者が持つ異なる価値観を、そういう考え方もあるのだと前向きに受け止め、互いに尊重しあう関係を築いていきましょう。

◎不安なとき、つらいときは相談を

新学期が始まって、久しぶりの学校生活に戸惑ったり、様々な人間関係に不安な気持ちやつらい気持ちになってしまうことがあったら、いつでも担任の先生や頼りになる先生、カウンセラーの先生に相談してください。

（裏面に、その他の相談先を掲載しています。）

☆困ったとき、不安なとき、つらいとき、まずは相談しよう。

千葉県子どもと親のサポートセンター（若者向け相談窓口）

電話窓口（24時間対応）

- ・24時間子供SOSダイヤル（全国共通） 0120-0-78310
- ・千葉県子どもと親のサポートセンター（24時間） 0120-415-446

SNS窓口

- ・SNS相談@ちば（相談日時 火・木・日 18:00~22:00）
>右のQRコードをスキャンして、「SNS相談@ちば」を友だち追加。
トークで相談を送信してください。
- ・ワンストップ・オンライン相談（予約制 相談日時 月~金 9:00~17:00）
>1か月前から、千葉県子どもと親のサポートセンターのHPから予約できます。
*ZOOMを使って対面やチャットで相談できます。カメラオフでもOK！
- ・メール相談（24時間受付 返信までに時間がかかります。）
>メールアドレス saposoudan@chiba-c.ed.jp



子どもの人権110番（全国共通）（千葉法務局内 月~金 8:30~17:15） 0120-007-110

ヤング・テレホン（千葉県警察少年センター 月~金 9:00~17:00） 0120-783-497

ライトハウスちば（千葉県子ども・若者総合相談センター 火~日 10:00~17:00） 043-420-8066

よりぞいホットライン（24時間） 0120-279-338

千葉県ヤングケアラー総合相談窓口（月~金 9:00~20:00） 080-7480-7811

*LINE相談も受け付けています。LINE ID: @633oxohq