



TEAM MYODEN



市川市立妙典中学校 生徒指導だより 令和7年4月10日 第1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

◎今年度の目標は何ですか？

進級、入学おめでとうございます。新年度となり、これからの学校生活を前向きな気持ちで過ごそうと意気込んでいる人が多いのではないのでしょうか。さて、進級、入学したみなさんの、今年度の目標は何ですか？新年度という節目だからこそ、目標を決め、やるべきことをひとつひとつ乗り越えてさらに成長していきたいですね。

今回は、新年度をやり多きものにするために、目標を決める、取り組む、達成するためのポイントを紹介します。

◎目標は自分のもの

目標を決めるとき、つい人と比べたり、周りの目を気にしたりしてしまいませんか。それは悪いことではなく、憧れという向上心の現れです。ですが、同時に忘れてはならないのが、目標は自分のためのものであるということです。自分と他人は違います。まったく同じものを目指す必要はありません。自分が大切にしたいもの、身に付けたいもの、こうありたいという姿などを大事にしてください。

◎スイッチを切り替える

目標達成に向けて大切なのは、取り組みを続けることです。しかし、ただやみくもに続けていると、苦しくなってしまうことがあります。

そこで、やるときと休むときのメリハリをつくりましょう。例えば朝のあいさつ、授業の号令などをはっきりと行うと、気持ちが切り替わって集中力が増します。自分のスイッチをしっかりと切り替えて、ひとつひとつの取り組みを充実させましょう。

◎仲間の力を借りよう

目標は自分のためのものですが、その達成には自分だけの力では解決できない壁にぶつかることがあります。そんなときは、周りの仲間の力を借りましょう。みなさんの周りには、様々な考えを持った仲間がいます。共感できないことや、意見が合わないこともあるかもしれませんが、だからこそ、自分にはないものを与えてくれるのが仲間です。相手の良いところをたくさん見つけて、頼りになる仲間を増やしましょう。

◎部活動の大会の応援について



4月19日ころから、多くの競技で春の大会が始まります。日々練習に励んでいるみなさん、頑張ってください！会場に応援に行く人は、妙典中学校の生徒として応援に行くことになります。次のことに注意して応援しましょう。

- ①服装は制服または部活のチームウェアです。自転車での移動はしません。また、寄り道せず帰りましょう
- ②持ち物は学校生活に準じます。不要物はNGです。
- ③応援は妙典中の試合のみで、他校の応援や、他校生との応援はしません。
- ④選手への接触や差し入れはしません。
- ⑤競技でのマナーや会場の決まりを守りましょう。

選手は試合や本番に向けて集中しています。仲間のために雰囲気づくりに協力しましょう。

◎頑張れない日があるみんなへ

元メジャーリーガーのイチロー選手が、ユニクロの企画で「頑張れない日があるみんなへ」という動画で次のような話をしていました。「いま僕が日々一緒にいるメジャーリーガーたちも、これ（気持ちが乗らない日）と常に戦ってる。（中略）普段の7割しか出せない、半分しか出せない、というときに、その50%の100%を出せよっていうと、はっとする人が多い」。頑張れない日があるのは、誰にでもあることです。常に自分の全力を出せなくても、今出せる力の100%を目指して行動してみてもいいでしょうか。

▽YouTube 動画はコチラ▽



そして、頑張れない日が続いたり、行動する気力が持てないときは、無理をせず、周りの仲間や先生方、カウンセラーの方に相談しましょう。プロでも戦う悩みです。一人で戦わず、ともに乗り越えましょう。

◎自分の居場所がわからないときは

生活をしていると、どうしてもつらいことや、苦しいことがあります。また、自分の居場所が分からなくなってしまったり、居場所を見つけられないときがあります。

みなさんの居場所は、家や教室だけではありません。さまざまな施設やサービスがあって、みなさんに合う場所がきっとあります。右側に、悩みを抱えているみなさんに寄り添ってくれる、いくつかのサービスを紹介します。人に知られずにこっそり相談したり、同じような悩みを抱えて生活している方のアドバイスがあったり、人には聞けない悩みのQ&Aがあったり…。少しでも心を軽くして生活できるきっかけにしてもらえたらうれしいです。

ツライことは、耐えることばかりが正しい立ち向かい方ではありません。ときには人を頼り、ときには休みながら、時間をかけて乗り越えることも大切です。

▽まもろうよ、こころ（厚生労働省）▽



▽生きづらLABO▽



▽かくれてしまえばいいのです▽

