

# TEAM MYODEN



市川市立妙典中学校 生徒指導だより 令和6年4月11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、新年度をより実り多いものにするために、目標を決める、取り組む、達成するための3つのポイントを紹介いたします。

### ◎目標は自分のもの

1つ目は目標を決めるときポイントです。

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

2つ目は取り組むときのポイントです。

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、やるべき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

3つ目は達成するためのポイントです。

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。

## ◎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どうでしょうか。

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。