



あいさつのできる いつでも素直な うそのない えがおの絶えない おもいやりのある 生徒になって欲しい!!

# あ い う え お



あけましておめでとうございます

打出中学校生徒指導部 令和5年1月号

皆さんにとって2023年が良い年になるようにお祈り申し上げます。

## 3学期は次の学年の0学期

「3学期は次の学年の0学期」です。そう思って新しい目標を決め、準備を始めましょう。

### 【1年生】

4月には新入生が入学し、皆さんは先輩となります。

新1年生に自分たちは1年間でこんなに成長したんだという姿を見せてください。

### 【2年生】

あと3か月で打出中学校の顔である最上級生となります。

自分たちが学校を引っ張っていくんだ、という気概を持って学校生活を送ってください。

### 【3年生】

4月から始まる新生活に向けて、今、自分ができることを精一杯やって、悔いのないように過ごしてください。

そうすれば、新年度によりよいスタートが切れ、実りあるものになるはずです。

1年の始まりに際して、目標を立てる人も多いと思います。ただ、目標を立てても立てただけで終わってしまっただけではもったいないです。目標を立てるときに、具体的な目標であればあるほど、継続して進めることが出来ます。長期の目標の達成に向けて中期、短期の目標を達成していきましょう。そうすることで、目標(ゴール)に近づくことができます。ただ続けるのではなく、自分にとっての自然なペースで進め、振り返りと改善を重ねながら、目標に向けて努力してください。

### 1. 長期目標

1年程度のスパンで達成可能な目標を設定しましょう。

一般的に「目標を持っていますか?」と訊かれた時、頭に思い浮かぶのはこの「長期目標」。現在辿り着きたい「結果」が、この長期目標への到達ということになります。

### 2. 中期目標

中期目標とは、最終的な長期目標へのステップとなる目標です。長期目標が1年計画であれば3~4ヶ月の単位で達成可能な目標を設定します。

### 3. 短期目標

1週間~1ヶ月程度で達成できる目標です。

最終的な目標へと進むための、「ひとまずクリアしたい目標」と言えるでしょう。1週間でこれを出来るようにしたいといった目標を立てます。

最後に、2023年は「自信」をつける年にしてください。自信がなかなか持てない人におすすめの方法があります。それは、日常生活の中で「玄関の靴をそろえる」「毎日、本を読む」など、毎日できることを365日続けるということです。意識するだけで自分の行動は変わってきます。簡単なことでいいので継続していくと、必ず自分はこれをやってきたという自信につながります。毎日頑張らないといけないことは続けられません。続けられる内容を考えてください。そして、これを1年間やり切った、という達成感をぜひ味わってください。