

むらさきそう

西東京市立田無第一中学校
校長 辻 康一

（住所）西東京市南町6-9-37 （電話）042-462-2811

カラー版はホームページで

URL <https://www.nishitokyo.ed.jp/j-tanashi1/>



目標を立てるには

前回の学校便りでは「目的」と「目標」の違いについて述べました。「目的」とは自分が「達成したい」、「こうなりたい」と考える理想の姿で、山に例えるなら頂上です。そして、目的を達成するための具体的な手段や計画が「目標」で、同じく山に例えるならば頂上に到達するためのルートと、そのポイントです。

今回は、目標を立てるときの工夫についてお話します。
目標を立てるときには以下の3つのポイントがあるとされています。

1 わかりやすいこと

目標は、詳しく説明しなくても、一目見ただけで内容が誰にでもわかりやすい表現で示すことが大切です。

2 できそうなこと

あまりにも実現が困難な目標は、言葉だけのものになってしまうかもしれません。しかし、自分が少し努力すればできるようなものであれば、何とか頑張ろうとやる気が出てくるものです。

3 結果がわかること

自分で、達成できたかできなかったかを評価できるものであることが何よりも大切です。

「勉強を頑張る」—どうやったら今日の自分が勉強を頑張ったかがわかるのでしょうか？
「規則正しい生活を送る」—規則正しい生活ってどんなものなのでしょう？
「早寝・早起きをする」—何時に起きれば早起きなのでしょう？
「スマホを使いすぎない」—使いすぎてどれくらいの時間でしょう？

これらの目標は具体的であれば評価することが可能です。

『宿題+30分勉強をする』『10:30には寝て6:30に起きる』『スマホは平日30分以上は使わない』
もちろん、数値は人によって違うかもしれませんが、これならできたかどうか、はっきりします。

また、「テストで平均点以上をとる」という目標ではなく、平均点以上をとるために何をやるのかをはっきりさせた目標を立てることが大切です。『平均点以上をとるために、その日勉強した内容をワークで復習をする』というように単に復習をするだけではなく、何を使って復習をするのかまで具体的に考えます。

最後にもう一つ大切なことは、目標を設定したら〈必ずやる〉ことです。「今日は……だから」という例外を作らず、必ずやる。たとえ、その日の達成が十分でなかったとしても、決して0(ゼロ)にはしない。そのとき自分にできる精一杯で達成しようと努力する。口で言うのは簡単ですが、なかなか難しいものです。けれども、自分で立てた目標を達成したときの充実感は、何物にも代えがたく自らの大きな成長につながります。

中間考査や運動会、部活動の試合なども控えています。それらに向かって、生徒のみなさんが自分なりの「目標」を立てて頑張ることを期待しています。

【1 学年】平和教育（4月15日）

4月12日の「西東京市平和の日」にちなんで、本校では1学年対象に平和講座を行いました。2名の講師の先生をお招きし、貴重なお話を伺いました。戦争時代の西東京市での出来事を聞き、戦争と平和について改めて考える良い機会になりました。生徒の感想を紹介します。

1 学年主任 森田 歩

【生徒の感想】

- ・小学校6年生の時、戦争について少し勉強して知ってはいましたが、西東京市で起きた出来事については知らなかったのが、びっくりしました。
- ・自分には耐えられないと思うことが色々ありました。今も戦争、紛争をしている場所があるけれど、始まってしまったら終わるのに時間がかかるので、早くどここの国も平和になればいいと思います。
- ・戦争が身近に感じられました。たくさん貴重なお話が聞けて良かったです。このことを後世に伝えていければと思います。
- ・この講演を聞いて改めて戦争はよくないと思いました。なぜなら普通に生活している人も巻き込まれ、命を失ってしまうからです。



【2 学年】SOS に関する授業（4月17日）

2 学年では、自分がかげがえのない大切な存在であるということに気づくとともに、ストレスへの様々な対処法を理解することを目的に「SOS の出し方授業」を行いました。「自分自身が辛いとき」と「友達が辛そうにしているとき」にそれぞれどのように行動したら良いかを考え、意見交流を行いました。最後にスクールカウンセラーの牛田先生からお話をいただきました。

2 学年 渡邊 琴

【生徒の感想】

- ・悩みがある時には、一人で抱えこまずに、誰かに相談して、ストレスを解消していくことが大切だと再確認した。
- ・これまで“元気がないな”と感じる人がいても、何も聞かずにいつも通りに接した方が良いと思っていました。ですが、悩みを人に打ち明けた方が楽になれるのなら、悩みを聞いてあげるようにしたいと思いました。
- ・私は、あまり人に弱みを見せられないと感じているけれど、これからは、少しでも勇気を出して相談したいと思いました。



【全学年】デジタル・シティズンシップ教育（4月22日）

4月22日にデジタル・シティズンシップ教育の「メディアバランス」という領域について、授業を行いました。メディアバランスとは、「健康的な生活と、様々なメディアの利用をバランスよく両立させる利用のこと」です。これからのよりよいデジタル機器の利用について、様々な意見が出ました。

3 学年 幅 綾美

【生徒の感想】

- ・メディアを長時間使うと、運動不足になったり、人との関わりが少なくなったりするので、スマホなど1日に使用する時間を決めて守っていききたい。
- ・メディアは決して悪いものではないが、使い方を間違えると自分や周りに悪い影響が出てしまうので、メディアの良い点や悪い点を考えて適切に利用していききたい。
- ・友人がラインの時間を0分から2、3分に増やすと言っていて、なにも減らすことがメディアバランスではないと感じた。メディアの役割を理解し、正しく使うための時間をとり、メディアと自分がやらなければいけないことを区別して生活していこうと感じた。

