

自主・創造・根気

第13号

令和3年1月5日
三田市立狭間中学校

一年の計は元旦にあり

新年あけましておめでとうございます。

令和3年がスタートしました。新しい年の始まりです。コロナ禍で何かと心配事もありますが、今年一年を夢と希望のある年とし、元気に過ごして欲しいと思います。

みなさんは「一年の計は元旦にあり」という言葉を知っていますか。一年の始まりである元旦を良い機会とし、一年間の自分の目標を決めて、見通しを持って過ごしていくことが大切であるという教えです。もちろん、元旦でなくても良いのですが、一年の始まりに目標を立て、それに向けて具体的に努力を重ねることはとても大切です。目標が定まれば、日々の自分の行動が変わり、目標達成は自分を大きく成長させてくれます。ぜひ、目標を持ち充実した一年を過ごしましょう。

でも、いくら立派な目標を立ててもそれが達成できなければ意味が無いですよね。そこで目標達成のために次の点に気を付けて下さい。

【目標達成のために】

- 1 「～をする」とか、「～ができるようになる」といった肯定的で前向きな表現を使った目標とする。
- 2 目標に数字を入れることで、より具体的な達成をイメージとする。
- 3 計画は、何をいつまでに、どのレベルまで、どのような方法で行うのかを考える。
- 4 目標や計画は紙に書き確認し、より良い方法があれば変更しながらコツコツと努力を積み重ねる。

実際、皆さんの中にも「早起きして勉強している」とか「ランニングや筋トレを毎日行っている」など具体的な目標設定を行い、地道に日々努力を積み重ねている人がいると聞いています。素晴らしいことです。

良い目標をかかげ、この一年が実り多い有意義な年となるよう願っています。



【生徒会がスマホのルールをつくりました】

この度、狭間中学校の生徒会がスマホルールをつくりました。

スマートフォンは生活を便利にしてくれる反面、その利用方法や利用時間の多さが大きな問題となっています。便利なものであるからこそ利用ルールをつくり自らを律していくことはとても大切です。自分たちでつくったルールを守りスマホに流されない生活を送って欲しいです。

【ルール】

- ・使用する場所を決める(リビングだけなど)。
- ・暗いところ、歩きながら、食事中は使わない。
- ・アプリをダウンロードするときは親の同意をもらう。
- ・利用は11時まで。 ※家庭でもスマホのルールの見守りをお願い致します。

