



## 新年の目標は何ですか、自分を信じて歩いていこうの巻

冬休みはいかがお過ごしでしたか。小さな挑戦、どんなことをしましたか？

新年にあたり、今年の目標を決めた人も多いのではないのでしょうか。考えていない人はぜひ今週中に考えてみましょう。「一年の計は元旦にあり」と言いますが大丈夫！ スタートラインはいつ引いてもいいのです。でも善は急げ！

Check!

01

### 夢や目標の、実現までの道筋はどう考えたらいいの？

夢は大きく、目標は具体的に！ これぞというものがなければ、とりあえずの夢や目標でもかまいませんよ。でも、そこへ向かう道筋が漠然としていては遠回りになってしまいます。それも人生の味ではありますが、叶えたいことがあるのならまっしぐらに進みたいもの。でも何をどうしたらいいんでしょう？

大リーグの大谷翔平選手は、高校時代に「マンガラート」を活用しました。目標の実現には何が必要か、それを手に入れるために何をすればよいかを、どんどん細分化して具体的に考えていくものです。枠を埋めるのは大変なのですが、埋めるためにあれこれ真剣に調べたり考えたりする、それがどうやら良いようです。

「マンガラート」でインターネットを検索すると、作り方の解説が見つかります。みなさんも作ってみては？

将来就きたい職業や、部活動・趣味の目標について作ってみてもよいですね！

Check!

02

### 学年末テストまであと1か月、総復習を始めよう！

新年早々の学力推移調査、お疲れさまでした。手ごたえはどうでしたか。生活習慣・学習習慣をしっかりと身につけて、新1年生に先輩としてのカッコいい姿を見せたいもの。2月には学年末テスト、3月には2回目の新教研テストを予定しています。それまでに、今年度の総復習をしておきましょう。

「もう何が何だか…」という人は、今こそ先生に相談に行きましょう。行動を起こすことが第一です！

点数を上げるためというよりも、自分が少しでも成長するために何をすべきかを考えるとよいでしょう。



Check!

03

### 否定的な言葉はぐっと我慢！「言霊」って本当にあるんです。

ところで、「自分は〇〇が苦手だからさー…」とか「どうせ無理だよ…」とか「何をやってもどうせ…」とか考えがちな人、口癖になっている人、いませんか？ そういうのを「メンタルブロック」というそうです。予防線を引いておいて、失敗したときに自分を守ろうとする心の働きです。その気持ちはわかります。

でも、その考え方が癖になると、本当にそうになってしまうんです。日本には古来より「言霊」という考え方がありますよね。あれです。言葉にしたこと、考えたことは、良くも悪くも実現するのです。皆さんが自分を見切るにはまだ早すぎます。何事においても、自分の限界を決めてしまわないこと、「自分の叶えたいことは全て実現できるんだ！」と考えることが大事です。苦手意識も思い込みから始まっていることがあります。無意識に考えていることも実現してしまうものなので、否定的に考える癖がついていないか、振り返ってみてください。

言葉は自分だけでなく周囲にも影響を及ぼします。どうせなら前向きな言葉を自分にも周りにもかけていきたいですね。みんなは絶対にできるはず。やればできる！

ただ、注意点が一つ。みんなは「やればできる」んですが、正しい努力の仕方をしないと、「やった」ことにはならないんです。成果がでるにも時間がかかります。数年かかることだってあるんです。忍耐力も大切ですね。先生や友達の力も借りながら、自分の底力を信じて、進んでいきましょう。





気持ちも新たに

# 学習進路だより⑭



## 新年の目標は何ですか、自分を信じて歩いていこう の巻

冬休みはいかがお過ごしでしたか。小さな挑戦、どんなことをしましたか？

新年にあたり、今年を目標を決めた人も多いのではないのでしょうか。考えていない人はぜひ今週中に考えてみましょう。「一年の計は元旦にあり」と言いますが大丈夫！ スタートラインはいつ引いてもいいのです。でも善は急げ！



01

### 夢や目標の、実現までの道筋はどう考えたらいいの？

夢は大きく、目標は具体的に！ これぞというものがなければ、とりあえずの夢や目標でもかまいませんよ。でも、そこへ向かう道筋が漠然としていては遠回りになってしまいます。それも人生の味ではありますが、叶えたいことがあるのならまっしぐらに進みたいもの。でも何をどうしたらいいんでしょう？

大リーグの大谷翔平選手は、高校時代に「マンガラート」を活用しました。目標の実現には何が必要か、それを手に入れるために何をすればよいかを、どんどん細分化して具体的に考えていくものです。枠を埋めるのは大変なのですが、埋めるためにあれこれ真剣に調べたり考えたりする、それがどうやら良いようです。

「マンガラート」でインターネットを検索すると、作り方の解説が見つかります。みなさんも作ってみては？

将来就きたい職業や、部活動・趣味の目標について作ってみてもよいですね！



02

### 学年末テストまであと1か月、総復習を始めよう！

新年早々の学力推移調査、お疲れさまでした。手ごたえはどうでしたか。生活習慣・学習習慣はどうでしょう。それらをきちんと身につけ、3年生に進級したいものです。2月には学年末テスト、3月には2回目の新教研テストを予定しています。それまでに、これまでの総復習をしておきましょう。

「もう何が何だか…」という人は、今こそ先生に相談に行きましょう。行動を起こすことが第一です！

点数を上げるためというよりも、自分が少しでも成長するために何をすべきかを考えるとよいでしょう。



03

### 否定的な言葉はぐっと我慢！「言霊」って本当にあるんです。

ところで、「自分は〇〇が苦手だからさー…」とか「どうせ無理だよ…」とか「何をやってもどうせ…」とか考えがちな人、口癖になっている人、いませんか？ そういうのを「メンタルブロック」というそうです。予防線を引いておいて、失敗したときに自分を守ろうとする心の働きです。その気持ちはわかります。

でも、その考え方が癖になると、本当にそうになってしまうんです。日本には古来より「言霊」という考え方がありますよね。あれです。言葉にしたこと、考えたことは、良くも悪くも実現するのです。皆さんが自分を見切るにはまだ早すぎます。何事においても、自分の限界を決めてしまわないこと、「自分の叶えたいことは全て実現できるんだ！」と考えることが大事です。苦手意識も思い込みから始まっていることがあります。無意識に考えていることも実現してしまうものなので、否定的に考える癖がついていないか、振り返ってみてください。

言葉は自分だけでなく周囲にも影響を及ぼします。どうせなら前向きな言葉を自分にも周りにもかけていきたいですね。みんなは絶対にできるはず。やればできる！

ただ、注意点が一つ。みんなは「やればできる」んですが、正しい努力の仕方をしないと、「やった」ことにはならないんです。成果がでるにも時間がかかります。数年かかることだってあるんです。忍耐力も大切ですね。先生や友達の力も借りながら、自分の底力を信じて、進んでいきましょう。





## 新年の目標は何ですか、自分を信じて歩いていこうの巻

冬休みはいかがお過ごしでしたか。小さな挑戦、どんなことをしましたか？

新年にあたり、今年を目標を決めた人も多いのではないのでしょうか。考えていない人はぜひ今週中に考えてみましょう。「一年の計は元旦にあり」と言いますが大丈夫！ スタートラインはいつ引いてもいいのです。でも善は急げ！



01

### 夢や目標の、実現までの道筋はどう考えたらいいの？

夢は大きく、目標は具体的に！ これぞというものがなければ、とりあえずの夢や目標でもかまいませんよ。でも、そこへ向かう道筋が漠然としていては遠回りになってしまいます。それも人生の味ではありますが、叶えたいことがあるのならまっしぐらに進みたいもの。でも何をどうしたらいいんでしょう？

大リーグの大谷翔平選手は、高校時代に「マンガラート」を活用しました。目標の実現には何が必要か、それを手に入れるために何をすればよいかを、どんどん細分化して具体的に考えていくものです。枠を埋めるのは大変なのですが、埋めるためにあれこれ真剣に調べたり考えたりする、それがどうやら良いようです。

「マンガラート」でインターネットを検索すると、作り方の解説が見つかります。みなさんも作ってみては？

将来就きたい職業や、部活動・趣味の目標について作ってみてもよいですね！



02

### 学年末テストまであと1か月、総復習を始めよう！

新年早々の学力推移調査、お疲れさまでした。手ごたえはどうでしたか。生活習慣・学習習慣を振り返り、最後の3か月で高校生活の準備を万端にしてください。1月24日には新教研テスト、2月には学年末テストがあります。それらを活用して中学校での総復習をすすめていきましょう。

「もう何が何だか…」という人は、今こそ先生に相談に行きましょう。行動を起こすことが第一です！

点数を上げるためというよりも、自分が少しでも成長するために何をすべきかを考えるとよいでしょう。



03

### 否定的な言葉はぐっと我慢！「言霊」って本当にあるんです。

ところで、「自分は〇〇が苦手だからさー…」とか「どうせ無理だよ…」とか「何をやってもどうせ…」とか考えがちな人、口癖になっている人、いませんか？ そういうのを「メンタルブロック」というそうです。予防線を引いておいて、失敗したときに自分を守ろうとする心の働きです。その気持ちはわかります。

でも、その考え方が癖になると、本当にそうになってしまうんです。日本には古来より「言霊」という考え方がありますよね。あれです。言葉にしたこと、考えたことは、良くも悪くも実現するのです。皆さんが自分を見切るにはまだ早すぎます。何事においても、自分の限界を決めてしまわないこと、「自分の叶えたいことは全て実現できるんだ！」と考えることが大事です。苦手意識も思い込みから始まっていることがあります。無意識に考えていることも実現してしまうものなので、否定的に考える癖がついていないか、振り返ってみてください。

言葉は自分だけでなく周囲にも影響を及ぼします。どうせなら前向きな言葉を自分にも周りにもかけていきたいですね。みんなは絶対にできるはず。やればできる！

ただ、注意点が一つ。みんなは「やればできる」んですが、正しい努力の仕方をしないと、「やった」ことにはならないんです。成果がでるにも時間がかかります。数年かかることだってあるんです。忍耐力も大切ですね。先生や友達の力も借りながら、自分の底力を信じて、進んでいきましょう。

