



cosmosだより



第9号 令和6年1月10日(水)

小金井市立中学校特別支援教室
小金井市立緑中学校(拠点校)
小金井市立小金井第一中学校
小金井市立小金井第二中学校
小金井市立東中学校
小金井市立南中学校

今年もよろしくお祈いします!



さあ!2024年が始まりました!いろいろなことがあった2023年が終わり、気持ち新たに2024年をむかえました。今年辰年!辰のように天高く、目標に向かって昇っていける1年にしましょう。

~目標を立ててみよう~

「一年の計は元旦にあり」という言葉があります。一年のことは年のはじめである元旦に計画を立てて行うべきである。物事ははじめが大事であり、しっかりとした計画のもと着実に行動するという意味で使われる言葉です。年が明け、新たなスタートを迎えるタイミングで目標を立てることで、自分の願いや計画を明確にできるメリットがあります。今回は目標達成のステップを紹介したいと思います。

- STEP1 目標の設定 大きな目標を立てよう
- STEP2 期限の設定 「いつまでにやる」と、期限を決めよう
- STEP3 目標の分解 大きな目標を小さな目標に分解することで達成までの道のりを明確にしよう

STEP4 目標の振り返り 定期的に振り返ることで達成度や課題を見直そう

たとえば、、、

- STEP1 筋肉をつけたい!
- STEP2 4月までにムキムキになりたいなあ
- STEP3 そのために毎日腹筋を50回と腕立て伏せを30回やろう
- STEP4 定期的に体重を測って成果が出ているか確認してみよう

~保護者の皆様へ~

2学期末の個別面談では、大変ご多忙の中ご協力いただきありがとうございました。面談でお聞きした内容を3学期の指導へ生かしていきます。今後も、お子様に関して何か気づかれたこと、ご相談等ありましたら、遠慮なく学校へご連絡ください。よろしくお祈いいたします。