



cosmosだより



第5号 令和6年9月13日
 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

2学期の指導が始まりました。

残暑が続く中、いかがお過ごしでしょうか。長い夏休みが終わり新学期が始まりました。お子さまは元気に学校生活に戻ってこられましたでしょうか。

9月は、修学旅行、移動教室、定期テストなど行事が盛り沢山です。心身の面で起伏が多くなることが予想されます。生徒が充実した学校生活を送れるように、教職員一同全力を尽くします。お子さまや学校のことで、なにか気になることがございましたら、ご連絡ください。



🚀 指導の様子 🚀

2学期の目標を立てよう

目標を立てることは、なにを達成したいのか明確になり、努力の方向性が定まります。それに向かって進む過程で、努力や成果が実感できるため、達成感や自己肯定感が得られます。

メジャーで活躍中の大谷翔平選手が使ったとされている目標達成シートを活用して、ただ目標を立てるだけではなく、目標を達成するために何をしなければいけないのか、具体的に考えて目標を立てます。中心に目標を記入し、その目標に沿ってやらなければいけないことを8つ程度記入しています。

目標達成シート		
年 組	名 前	
学習面		
解答とワグを右の2列 いすりに毎回ロッカー にしよう。	計画を立てて早めに 終わらせる	もう、プリントは すぐにファイルにしよう
提出日を覚える	〇7-7の取組み 提出する 〇授業プリントと念の理める	姿勢を正して 寝るようにする
コスモスで先まとも の習字をする	プリントのいろいろな 友達に見せよう。	黒板の字はすぐ 写すようにする
生活面		
プリントはすぐファイルに しよう	名前が最初 書く。	帰る20分の中 空にする
必要なものと必要な ものを分ける。	整理整頓 (プリント・身の回り)	コスモス日に先週 のプリントを返す
定位置を決めて 返す	毎日少しづつ やる	もう、たどりにやる プリントは帰る てやる



目標設定に必要なSMARTの法則とは

目標を決める上でいくつかのコツがあるようです。ここでは一例を紹介します。それがSMARTの法則です。それぞれの要素を考慮することで、具体的に達成可能な目標を立てやすくなります。以下は『学習習慣を構築する』を例にSMARTを活用して設定しています。

S：具体的に作る

毎日10分間、英単語を読む。

M：測定可能にする（目標の設定状況を測るための基準を設定する）

学習記録をつけて、1ヶ月で5時間の英単語学習を目指す。

A：達成可能にする

寝る前に10分間の時間を確保できる。

R：関連性をもたせる（自分の長期的な目標と関連していることで達成意欲を高める）

英語のリスニング力を向上させることで、将来したい海外旅行で生かす。

T：期限を決める

定期考査までの3週間、続けて学習習慣を定着させる。

自分のエネルギーを効果的に使おう！ コヴィー博士の影響の輪と関心の輪

スティーブン・R・コヴィーの著書『7つの習慣』で紹介されている「影響の輪」と「関心の輪」は、個人のエネルギーとリソースをどこに集中させるべきかを理解するための概念です。この考え方は、自己管理やストレス管理、効果的な人間関係の構築において非常に役立つと考えられています。



1. 関心の輪

- ・ **定義**：関心の輪は、個人が気にかけているすべての事柄を含む広い領域を指します。これには、世界の出来事、政治、経済、他人の行動、天気、など自分で直接コントロールできないものも含まれます。
- ・ **例**：環境問題、他人の意見や行動、経済の動向、社会の変化、病気や災害のリスク、などが関心の輪に入ります。



2. 影響の輪

- ・ **定義**：影響の輪は個人が直接コントロールできる事柄や、少なくとも何らかの影響を与えることができる事柄を含むより狭い領域を指します。これには、自分の行動、態度、習慣、言葉、反応などが含まれます。
- ・ **例**：自分の健康管理、家族や友人関係、自分の学習やスキルの向上などが影響の輪に含まれます。

関心の輪と影響の輪の関係

人は多くのことに関心をもっていますが、そのうち自分が実際に影響を与えられる範囲は限られています。関心の輪が大きくなりすぎると、コントロールできないことに過度にエネルギーを注いでしまい、ストレスや無気力を感じやすくなります。では、どのようにして影響の輪を広げたら良いのでしょうか。

① 自分の行動と態度に意識を向ける

自分の反応や行動を改善することで、他人や状況への影響力を高めることができます。

② スキルや知識の向上

学習や成長に努めることで、自分の影響力を広げることができます。

③ ポジティブな関係を築く

周囲との関係性を改善し、信頼関係を構築することで、影響の輪が拡大します。

④ 健康と自己管理

自分の身体的・精神的な健康を維持することで、エネルギーを効果的に使い、他者に良い影響を与えることができます。

自分のエネルギーをより効果的に使い、充実した人生を送るために、自身がコントロールできることに集中し、影響の輪を広げる努力をすることで、ストレスを減らしよりポジティブな影響を周囲に与えることができると考えられています。