



cosmosだより



第9号 令和7年1月20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

3学期もよろしくお祈いします。

昨年は、cosmos教室の運営に温かくご協力をいただきありがとうございました。今年もどうぞよろしくお祈い致します。1月8日からcosmosの指導が始まっております。寒い中でも、子供たちが元気に楽しく学べる環境を教職員一同、大切にしていきたいと思ひます。今後ともご家庭でのサポートもよろしくお祈いいたします。



人間の最終的な目標ってなんですか

「一年の計は元旦にあり」一年間の計画はその年の初めに決めておくのがよい（広辞苑 第六版）という意味のことわざというのはご存知の方が多ひと思ひます。皆さんはどのような計画を立てましたか。計画を立てる際に大切なことは、目標を決めることです。目標の立て方は9月号に掲載してあります。ご参考いただければと思ひます。ここでは様々な心理学者の視点から見た「人間の最終的な目標」をいくつか紹介しましす。

・マズロー：自己実現

マズローは、欲求の最上位に「自己実現」を置きました。自己実現とは、自分の可能性を最大限に発揮し、自己の価値を感じることです。自己の価値を感じることがマズローの考える最終的な目標です。

・アドラー：他者への貢献と共同体感覚

アドラーによれば、人間の最終的な目標は「他者や社会に貢献すること」です。個人は孤立して生きるのではなく、他者とのつながりを感じ、共同体感覚をもつことで心理的に満たされます。貢献感を得ることで自分の存在意義を確立し、幸福を実感するとされています。



・フロイト：快楽原則と現実原則

フロイトの視点では、人間の基本的な目標は「快楽を追求し、苦痛を避ける」こと（快楽原則）です。ただし、現実の中ではこの欲求が抑圧されることが多く、現実原則に従う必要があるとされます。最終的には、内的な葛藤を解決し、安定した心理状態を維持することが目標となります。

・ユング：個性化と全体性の追求

ユングは、人間の最終的な目標を「個性化（Individuation）」としました。これは、自分自身の内なる全体性を理解し、無意識と意識を統合するプロセスです。個性化を達成することで、自己との調和を図り、人生をより深い意味で受け入れることができます。



自分の考えと似ているものはありますか？自分の最終的な目標を決め、一年の計を立ててみるのはいかがですか

社会に出るにはどんな力が必要なの？

子どもたちの未来を支える「基礎的・汎用的能力」について

基礎的・汎用的能力とは？

「基礎的・汎用的能力」とは、文部科学省がキャリア教育を進める中で提唱している、どのような場面や環境でも役立つ**人生の基本的な力**です。この能力を身につけることで、子どもたちは変化の多い現代社会に対応しながら、自分らしい未来を切り開いていけるようになります。文部科学省では、この力を以下の**4つ**に分類しています。

1. 人間関係形成・社会形成能力

他者と良い関係を築き、協力し合える力です。

子どもたちが、友だちや家族、地域の人々と良好な関係を保ちながら成長していくために大切な力です。

具体例

- ・クラスメートと協力してグループ発表を作り上げる。
- ・部活動でのチームワークを通じて、全員で目標に向かう経験をする。
- ・家庭での家事分担を通じて、お互いに助け合う大切さを学ぶ。



2. 自己理解・自己管理能力

自分自身を知り、感情や行動をコントロールする力です。

子どもたちが自分の得意・不得意や興味を理解し、成長に向けて自分を管理する力です。

具体例

- ・夏休みの宿題を自分で計画して取り組む。
- ・「今の自分に何ができるか」を考えながら目標を立てる。
- ・イライラしたときに、深呼吸して気持ちを落ち着ける方法を見つける。



3. 課題対応能力

問題を発見し、解決策を考える力です。

子どもたちが、困難に直面したときにどうすれば良いかを考え、自ら行動する力です。

具体例

- ・学校行事で思い通りにいかないことがあったとき、他の方法を考えて実行する。
- ・グループで意見が分かれたとき、全員が納得できる妥協点を見つける。
- ・家庭で壊れたものを修理する方法を考え、工夫する。



4. キャリアプランニング能力

自分の未来を考え、行動に移す力です。

「こんな自分になりたい」「この目標を達成したい」という思いをもとに、計画を立てて取り組む力です。

具体例

- ・将来の夢を叶えるために、興味のある本を読んだり情報を集めたりする。
- ・学校の授業で得た知識を、進路選択や学び直しに活かす。
- ・自分の得意なことを探し、それを伸ばすために行動する。



子どもたちの成長を見守るために

基礎的・汎用的能力は、日々の生活の中で少しずつ育まれていきます。日々の振り返りをする、自分で考えること、なにかに挑戦することで力を伸ばすことができます。将来社会で活躍し、自立した人生を送るための土台となる力をcosmos教室でも育てていきます。