



cosmosだより



第9号 令和8年1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

3学期もよろしくお願いします。



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願い致します。1月13日からcosmosの指導が始まりました。午年は、馬のように力強く、行動力にあふれる年とされています。前進、躍動、成功の象徴とされ、努力が実を結ぶとも言われています。目標を定めて進んでいけば、勢いに乗れるかもしれませんね。この冬もまだまだ寒いですが、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います。今後ともご家庭でのサポートもよろしくお願いいたします。



一年の良いスタートを切ろう

新たな一年を迎え、皆さんは今年の目標や抱負を考えましたか。目標と抱負は似た言葉ですが、実は意味が違います。皆さんはご存知ですか。目標とは「達成したい最終的なゴール」のこと、抱負とは「目標を達成させるための具体的な決意や計画」のことを表します。

例えば...

- ・目標は「フルマラソンを完走すること」
- ・抱負は「週に4回はランニングをして、マラソン大会に挑戦する」



さて、cosmosでは一人ひとりが目標を決め、その目標を達成するために課題と向き合ってさまざまな活動に取り組んでいます。新年を迎えたこの節目に、実生活でも目標と抱負を決め、見通しをもって実りある1年にしましょう。

ちなみに、心理学で「公表効果」というものがあります。目標などを他者に宣言することで、その目標達成に向けた行動を促す心理的効果があるというものです。これは、自分の目標や他者に公表したことに対する責任感や一貫性を保とうとする心理が働くことで、自身の言動に影響を与え、目標達成の確率があがるという考え方です。ぜひ、この1年の目標とその抱負を誰かに伝えてみてください。きっと達成するための力になるはずです。