



# やすおかだより

第8号

泰阜村立泰阜中学校

## 46日間の3学期がスタート

令和5年（2023年）がスタートしました。今年もよろしくお願いいたします。

年末年始休業が終わり、1月10日の3学期初日は、校内に久しぶりに子ども達の声が響きました。始業式は、各学年の代表が3学期の抱負を発表。46日間という短い3学期ですがやる気に満ちた落ち着いたスタートを切ることが出来ました。

3学期も、新型コロナウイルス感染拡大が気になりますが、感染対策をしながら学校生活を進めてまいります。感染状況によっては、保護者の皆様にご協力いただく事もあるかと思いますが、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

## 3学期始業式 学校長のお話



令和5年が明けました。はじめに新年の挨拶をさせていただきます。

「明けましておめでとうございます」

さて、いよいよ今日から3学期が始まります。

今、3人の人が新年の、また3学期に向けての抱負や目標を発表してくれました。3人それぞれに「なりたい自分の姿」を考え、発表してくださり、うれしく頼もしい気持ちになりました。全校の皆さんも、それぞれに新しい抱負や目標を胸に新しい年のスタートを切ったことと思います。

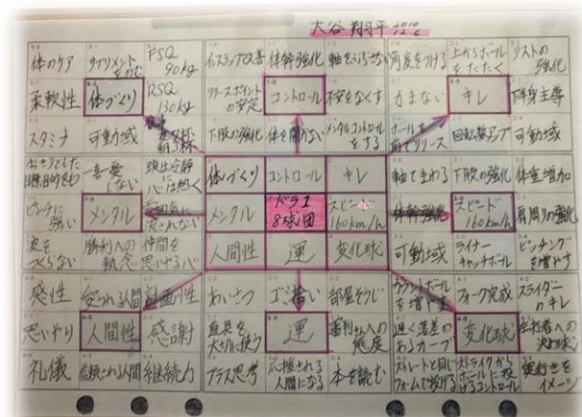
生徒の皆さんに限らず、世の中の多くの人が新しい年の始まりに合わせ、「目標を立てる」ことをしますが、「立てた目標を達成する」ということはなかなか難しいことではないでしょうか。自分の経験からも達成できた経験は圧倒的に少ないのが現実です。

では、どうすれば「立てた目標を達成する」ことができるのでしょうか。

「目標を達成する方法」のひとつに、「マンダラチャート」というものがあります。現在メジャーリーグのロサンゼルス・エンゼルスで歴史的な活躍をしている大谷翔平選手が高校生の時に作った「マンダラチャート」が広く紹介されています。さらに、この「大谷翔平」、「マンダラチャート」でネット検索したところ、埼玉県立川越総合高等学校の校長先生が「マンダラチャート」の具体的なやり方の説明を紹介してくださっていました。「グ・タ・イ・テ・キ・ニ」が大切なんですね。



キャリアプランを考えよう  
マンダラチャートの具体的な説明は  
こちらのQRコードから：



マンダラチャートの基本ルールはとてもシンプルです。9つのマスの真ん中にテーマを入れ込み、周辺のマスに関連する項目を入れていくだけです。例えば、今年度の目標設定にも使うことができます。まず、真ん中に「自分の理想像」を一言で記入し、その理想を達成するために必要な要素を周囲のマスに入れていきます。全ての項目が記入できなければ、無理に埋める必要はありません。あくまで中央に配置した大目標を達成することが目的なので、それを達成するために必要な要素がぴったり9つになるとは限らないからです。マンダラチャートは目的を達成するための手段だということを前提に利用してください。

書く内容のコツは**グ・タ・イ・テ・キ・ニ**。以下のポイントを押さえてマスを埋めていきます。

**グ**：具体的に書く。抽象的な表現では行動が鈍るので、具体的に箇条書きします。

**タ**：達成可能なことを書く。高すぎる目標は、途中でくじける原因です。

**イ**：意欲がもてることを書く。他人から与えられた目標を書いても、自分が意欲を感じなければ、行動を起こす気が起きないものです。

**テ**：量化化する。単に「頑張る」でなく、日数や回数などなるべく数字に置き換えて。

**キ**：期日を決める。これを決めないと、いつまでたっても目標は達成できません。

**ニ**：日課にする。習慣化し、常に意識して行動できるような方法を考えます。

マンダラチャートは1回書いたら終わりではありません。新しい気づきを得たら、その都度書き直してもよいです。そして、常に見えるところに置いて、目標にどれだけ近づいているか、定期的に「ふりかえり」を行うのも重要です。

マンダラチャートは勉強や部活動の目標だけでなく、ダイエットやマラソン大会出場、旅行や読書の記録など、スケジュール管理から、それこそ人生100年将来設計まで、さまざまなことに活用できます。さらに、マンダラチャートには、バランス思考が身につくというメリットもあるので、勉強や部活オンリーに陥ることなく、大事なことを両立させながら、有意義で幸福な人生を歩む道標にもなります。

大谷選手も高校時代にマンダラチャートで目標を詳細に設定し、それを徹底して実行に移すことによって「メジャーリーガーになる」という目標を達成し、さらなる高みを目指して頑張っています。

マンダラチャートなどは、簡単にマスターできて効果も期待できることから、キャリアプランを考えるきっかけとして、関心を持った人は今日からさっそくチャレンジしてみてください。

私自身も、「目標という言葉を考えること」で終わらず、「目標を達成するための具体的な行動を明らかにして、その行動を続ける」ことが目標の達成につながるのだと考えます。新年を迎えたこの3学期、自分の無限の可能性を信じて、自分の立てた目標を達成するための具体的な行動を決め出し、それをやり続け、「なりたい自分」に近づいて行ってほしいと願っています。

特に3年生は、卒業を控えて、一人一人が自分の進路決定をしなくてはならない重要な3学期です。自分の成長を信じて、受験に向けて全力で取り組み、さらに力をつけましょう。そして、保護者の皆さんや先生方のアドバイスをもとに、それぞれの夢や目標の実現に向けて作戦を立て、進路の実現をつかみ取ってほしいと思います。

1・2年生も、4月にはそれぞれ進級します。この3学期は、2年生になるための、または3年生となるための準備をする大切な日々となります。先輩たちの姿をしっかりと目に焼き付け、力を蓄えておいてください。

また、どの学年の人にとっても、日々の生活の中で苦しいことや辛いことがあったとき、支えてくれるのは仲間です。全校の絆を太く、強いものにしておきましょう。「よい人間関係」はみんなの幸せの基盤です。

最後に一つお願いをします。行動制限のない年末年始となり、コロナへの警戒感が薄らいできてしまっている感じがありますが、感染者数は増え続けており、だれが感染してもおかしくない状況です。感染した人が出てしまったとしても、学校での集団感染だけは防ぎたいと思います。特に、受験を控えた3年生への感染拡大は絶対に防ぎたいです。

学校としても対策は講じていきますが、一人ひとりが基本的な感染防止対策の「マスク、うがい、手洗い、体調管理」の徹底をお願いします。

では、3学期の登校日数は46日間です。しかし、毎年のことですが、3学期はあっという間に過ぎていってしまいます。どうか一日一日を大切に過ごしてください。

この3学期46日間、皆で一丸となってよい学校を創っていきましょう。



## ★学校からのお知らせ★

**1月13日(金)午後2時45分から3時15分、長野放送(NBS)の番組「ふるさとライブ」の中の「旬感リポート」のコーナーで、本校の「句会」の様子が放映されます。その収録が当日の朝行われます。**

昨年5月に行われた「春の句会」の様子が南信州新聞に載り、その記事を長野放送(NBS)が「長野県関連ローカル新聞チェック」というコーナーで取り上げました。その後、「秋の句会を取材させてほしい」という話がありましたが実現せず、今回の話となりました。今回は年度当初計画した句会ではありませんが、校長講話の時間に「新春句会」として行います。

本校の特色でもある「句会」の様子を広く紹介するよい機会ととらえ、取材・放映していただきます。保護者の皆様にはご理解いただき、ぜひご覧くださいませようお願いいたします。

### <2月の主な予定>

- 2月 1日(水) 普通日課6時間授業 P T A総役員会 19:00~
- 2日(木) 公立高校前期選抜 7日(火) 3年総合テスト⑦
- 10日(金) 公立高校前期選抜合格発表
- 14日(火) 参観日 20日(月) 公立高校後期受付(~22)
- 27日(月) 1、2年期末テスト

新型コロナウイルスやインフルエンザの感染防止のため、引き続き、うがい手洗い・消毒・換気・マスク着用の徹底や、距離をとっての集会、学習内容の工夫など、子どもたちの体調を第一に考え安全に生活できるように配慮していきます。保護者の皆様には毎日の検温や体調チェックなどお世話になります。引き続きよろしく願いいたします。なお、心配なこと、ご不明な点などありましたら学校までご連絡ください。