



小郡市立大原中学校 令和7年2月28日 第13号

大原中学校だより

「校訓：誠実」と「凡事徹底」 校長 野中文明



【学校教育目標】目的意識をもって自ら学び、心豊かに逞しく未来を拓く生徒の育成

いよいよ2月が終わります。この学級で「やり残し」「やり直し」はありませんか？

各学年で人権学習を行いました

各学年で人権学習を行いました。特に3年生については、今後、人権や差別について学ぶ機会は中学校よりも少なくなることが考えられます。中学校最後のテーマとして「差別がない世の中にするためには、どのように行動していくのかを考えよう」について取り組みました。3年生の生徒たちは、自分の中にある差別意識と向き合い、知らないことが差別につながる可能性があるのではないか？ということなどについて、お互いに意見や疑問を出し合いながら考えていました。卒業しても「自分が差別をしない」ということだけではなく、「自分が差別をなくしたい」というときにどのように行動するのか、併せて「自分が差別を受けたとき」にどう行動するのかということも考え続けてくれることを期待しています。



【これは1年生の授業風景】

1年生が平和学習でフィールドワークに行ってきました

1年生が、2月4日(火)と2月5日(水)で大刀洗町、筑前町、甘木市を回ってのフィールドワークに行ってきました。両日も非常に寒く、朝から雪が降っていましたが、無事に半日の学習を終えることが出来ました。訪れたのは、旧大刀洗飛行隊飛行学校跡、一ツ木神社、頓田の森、熊ヶ山平和の碑、立石平和の碑、大刀洗平和記念館等でした。今、実際に行くと、かつて戦争によって悲惨な出来事があった場所とは思えないような所ですが、GTの方の話をじっくり聞いてイメージを膨らませていました。私たちに必要なことは、戦争で起こった事実を学び、今の現状に目を向け、そこから未来を想像し、決して同じ過ちを繰り返さないことだと思います。特に「想像する力」「自分にブレーキをかける力」は、物事の良くない結果を招かないためには必要不可欠な力だと思います。



2年生が救命救急講習会を受けました

2月7日(金)に消防署の方々に来ていただいて2年生が心肺蘇生やAEDの使い方を含む講習を受けました。学校で命にかかわるような危険なことがあってはならないと常々思っています。しかしながら、いつ何時、何が起こるか分かりません。その時に、大人が側にいるとは限りません。また、学校外でも危険な場面がないとは限りません。生徒たちが自分の身を守ることや危険を回避するための意識を高める、あるいは万が一、そのような場面に遭遇したときに、救える命を守ることができるようにしておきたいと思います。中学生といえども、災害時には十分、何かしらの役割を担える年齢です。みんな真剣に取り組んでくれていました。





Compass = **目標設定のスキル** × **振り返りのスキル** × **習慣化のスキル**
 自分で行き先を決める 自分で軌道修正 自分をコントロール

目標設定のコツは「具体化(数値化)」「細分化」「期限」「簡単な行動」の4つです

イメージは1学期の学活!

さて、生徒の皆さん!今回は実際に目標設定の基本的なパターンを考えてみようと思います。イメージするのは、4月の最初の方に行われる学活です。今年、教室に掲示しているものや試験前の計画表を見ていると、結構、こんな感じの目標がありました。「今年は、頑張って数学でよい成績をとる。」・・・悪くないです。ただ、気になる点がいくつかあります。それは、

- ① よい成績とはどれくらいか?点数なのか?それとも評定なのか?
- ② 今年とあるが3学期のことか?それとも、1年間を通してなのか?
- ③ 頑張るとはどういうことか?どう頑張るのか?どういう状態が頑張っている状態なのか?

これらを通して、意識して欲しいことを伝えます。

できるだけ具体化する

まず、言葉をもう少しははっきり分かるように具体化することをお勧めします。それはなぜか?達成できたかどうかということを確認することができるようにするためです。よい成績と言っても、あいまいでは達成できたかどうかは分かりません。「私は70点取りたい!」と自分の中であるのであれば「70点取る」と言い換えた方がいいと思います。私は、目標設定というのは自分自身との約束だと思っています。だから、具体的に自分自身に対して「このようになる」と宣言する必要があります。

ゴールまでを細分化し、期限を決めて逆算する

次に、達成したい目標を細かく分けてください。できるだけ細かく、簡単なものに分けるのがコツです。そして、細かく分けた目標それぞれをいつまでに達成するのか?という期限も併せて決めてください。その方が、逆算して1回(1日)あたりの行動の量を決めやすいからです。例えば70点取るというときに、現在が40点だとすると、1学期の中間試験で70点にいきなり上げることは、なかなか難しい挑戦だと思います。それを、

1学期中間:45点→1学期期末:50点→2学期中間:55点→2学期期末:60点→3学期期末:70点とすることで、達成までのハードルを低くすることができます。さらに、1学期の中間試験で5点あげるにはどのような取り組みを行えばいいのか?1日あたりにどれくらいしたらいいのか?という事を決めやすくなります。しかも、この通りに達成できたとすると、5回の成功体験を得ることができます。これは、次の段階に進む際のモチベーションにもつながります。

できるだけ簡単な行動から始める

最後に、実際の行動に移す際には、いきなり大きく変えようとしなくて、できるだけ簡単な行動から始めてください。例えば、それまで家庭学習をまったくやってこなかった人が「今日から毎日、数学の家庭学習を2時間続ける」ことを決めたとしても、実際に行うのはとても苦しいのではないのでしょうか?先ずは、「5分間机について教科書を開けてみる」ことを1週間続ける。次に「10分間机について1問だけ解いてみる」ことを1週間続ける。このように、できることから始めるのがコツです。その際に、ぜひ記録をつけてほしいと思います。〇×で構いません。視覚化して自分ができたことを認識することで、継続へのモチベーションが高まります。また、目標は「70点取る」ことだけでなく、「達成するために必要な行動」を続けることを目標にしてください。自分の中の上手いく行動パターンが分かることは、とても大切なことです。