

生徒指導通心



2019.12.24 第14号
生徒指導主任 川崎 洸嗣

本日で二学期終了となります!! 二学期はどうでしたか!? 一年で一番長いこの学期、目標を見失いそうになりながらも、自分に負けそうになりながらも頑張った日々だったのではないのでしょうか!? さて明日から冬休みです!! 待ちわびていた人も多いでしょう!! 特にこの休みは、クリスマス、大晦日、お正月とイベントも多いです!! そんなイベントに振り回されることがないように、しっかり自分が今したいことは何か考えて毎日を迎えるようにしてください!! また次の三学期はあっという間の学期です!! 次の新学年に向けて**ステップアップ**できるように、新しい目標を見つけ、新年を迎えてください!!

【新年の抱負は!? ～挫折する目標より、成功に導くための目標を!!～】

身も蓋もないことを言えば、**90%**近くの人たちは新年の抱負を決めても挫折します!! 新年の抱負で迷っている人もいるでしょう!! 基本的に目標は**空想**の産物であり、**絵空事**です!! しかし、せっかく目標を立てるのだから**達成する目標**にするのが一番!! 自分の**身の丈**に感じ、**当たり前の事**を設定する事が達成しやすい**ポイント**!! 以下の5つの例を参考に、新年の目標を考えてみましょう!!



《健康第一》

健康は人生において**最大の資産**です!! これがいまいちだと、やりたいことも、やるべきことも、ままなりません!! 新年の抱負には健康増進を必ず入れましょう!! 具体的には**運動習慣**の形成と、部活動など**協働作業**を目標にしましょう!!

《幸福感を重視する》

幸福感を高めるコツは「過去は**忘れて**、未来は**考えず**、今に**集中**する」です!! これは、命が短い昆虫や花が一生を全うしようとしている姿に似ているように思います!! まさに今の瞬間を全力で生きる事です!! だから**今すぐにできる目標**を立てる事が大事です!!

《嫌な目標は立てない》

嫌な目標を立てるより、自分に素直になり、**本当にやりたいこと**だけに**絞る**!! 他人と同じような目標を立てる様じゃ、**本当の自分**を見つけるのに時間がかかります!! 同じじゃなきゃ友達と言えないなら、それは本当の友達ではありません!! **違う目標**を応援し合うのが**本当の親友**です!!

《とりあえず早々に達成する》

人生の目標は誰も決まっておらず、自分で**最適になるように**決める他ありません!! また人は**忘れる**生き物です!! 去年の目標はもう覚えていないでしょう!? だからすぐに達成できる目標を**立て続ける**のです!! それが、一か月後、半年後、一年後の自分の力に変わります!!

《とにかく行動》

健康と幸福感がほどほどにあれば、後は**行動力**が人生を左右します!! 行動して失敗しても**経験値**が残るので、とにかく身体を動かす事です!! 「新年の抱負は**どうしよう?**」なんて考えていないで、**バツ**と思いついたことからやってみましょう!!

以上が、新年の抱負の立て方です!! もう2020年も目の前!! 終業式を迎えた今、さらなる飛躍を目指し、目標を設定し、見える所に記録を残し、達成へ突き進んでいってください!! 各個人の成長が、紀伊中学校の発展に力を貸すことになるでしょう!! 最後に2020年世界的なイベントがありますので、来年も楽しめそうですね♪

【新年を迎える言葉! ～来年の自身の成長を願って!!～】

新年を迎えるための言葉を記載します!! 一年の始まりは1月ですが、学年の始まりは4月です!! 来年、再来年、あの時の目標が今の自分を変えていると思うように、新年、新年度に向けて目標作りをしていきましょう!!



【歴史上の人物（戦国武将）の言葉!!】

”正月**暁天**より、その歳の大**晦日**と心得ること ※**暁天**とは明け方という意味
(訳) 正月の早い時間からすでに年末へのカウントダウンは始まっている年末を意識して行動していきましょう。” (徳川家康)

日本史上の三英傑は、**織田信長**が48歳、**豊臣秀吉**が61歳、**徳川家康**が73歳で亡くなっています!! どうですか!? ストレスは短命となりますが、上記の目標を掲げ、自分への緊張感を高め続けた徳川家康は、この当時の平均寿命を上回っています!!

人は**前向き**に目標を持ち続け、焦らず**気持ち**を溜めることで健康を維持できます!! 最後にその三英傑の**性格**を紹介します!!

鳴かぬなら **殺してしまえ** ほととぎす (織田信長) 鳴かぬなら **鳴かしてみせよう** ほととぎす (豊臣秀吉)

鳴かぬなら **鳴くまで待とう** ほととぎす (徳川家康) ※**長生きと性格の関係はあるのでしょうか!?**

【歴史上の人物（中国故事より）の言葉】

”**安**きに**あ**りて**危**うきを**思**う(居安思危) **思**えば**す**な**わ**ち**備**え**あ**り(思則有備) **備**え**あ**れば**憂**い**な**し(有備無患)。” (左丘明)

中国の昔、**晉**などの連合軍が、**鄭**へ攻め入り、**鄭**は**晉**へ**和睦**を願い出る!! **晉**はこれを受け入れ、お礼として**鄭**より大量の**貢物**が贈られた!! **晉**王は、喜び財物を家臣と山分けしようとした!! そこで家臣が**晋**王へ『**晋**国が**順調**な時こそ、常に将来の危険を思い起こし、警戒心を持ち、準備することで、有事に備えて危機を避けるべきだ。』と直訴した、それがこの言葉の由来です!!

平時における備えの重要性を説いた『**居安思危**』は、防災や危機管理の心構えを表現しています!! まさに地震や平和に備えが必要な今の時代に最適!! 平和になった現代では、**当時以上の備え**を考え、準備に移すべきですね!!



特に平凡な毎日が過ぎて行く人程、緊張感を持ち、自身に**プレッシャー**を与え、**耐えて成長**していく**力**を養いましょう!! その力こそ今の紀伊中学生にとって大切な力であり、その力の育成が**課題**だと思います!! 来年、来年度とさらなる皆さんの成長を期待します!!

【生徒指導からの連絡】 本日で二学期の終了です!! 何か困ったことはありませんでしたか!? たくさんの先生方や**大人**、友達と話できていますか!? 成長中の皆さんを支えるのは、**心**の成長です!! 教科の勉強もありますが、心の勉強もしっかりしていきましょう!! 不安なことがあれば相談室へ気軽に相談しに来てください!! それから『**和歌山県 SNS 相談@**』も開設されています!! 先生たちに話しにくい内容の相談も受けてくれます!! 悩みは**大きくなる前に解決**しましょう!! それでは三学期も元気な姿で登校してください!! 良いお年をお迎えください!!

【今後の予定】1月6日(月) 始業式 1月7日(火) **1,2年生**:課題テスト **3年生**:実力テスト!!

※年末年始遊びすぎに注意してください!! 特に**交通マナー**や**不審者**にくれぐれも注意する事!!

※相談室での**借りモノ**を年末の掃除の際見つけた人は、**早急**に返却して下さい。(特に体操服の夏服ありません!!)

