



## 令和6年度が始まりました

4月9日、75名の新入生を迎えて、全校生徒330名で令和6年度チーム田柄がスタートしました。入学式では、どの生徒も中学校生活への意欲と希望に満ちていました。先輩となった2年生・3年生が、優しく新入生を迎え、田柄中学校の一員として、学校生活が始まっています。

田柄中学校の教育目標は、開校当時の校訓である「開拓、創造、勤労」の精神を踏襲し、

- 1 正しい判断ができる生徒（判断力）
- 2 協力・実践ができる生徒（協力・実践力）
- 3 自他の尊重ができる生徒（敬愛心）

この3つを目指す生徒像として、「明るく元気で楽しい学校」をスローガンに、教職員は「チームワーク・フットワーク・ネットワーク」を合言葉に教育活動を進めてまいります。今年度も本校の教育活動にご協力をいただきますようお願いいたします。

さて、令和6年度始業式で、本校の生徒たちへ向けて、次のような話をしました。

先日、定期券を買いました。使用期限が10月2日でした。それを見て、ふと6か月後のことを考えました。10月といえば、合唱コンクールの練習が本格化する頃です。運動会が終わり、3年生は部活動を引退、夏休みが終わり、2回目の定期考査も修学旅行も終わっています。3年生は進路選択が目の前に迫ってくる時期です。2年生は学校の中心となり、生徒会活動が始まる頃です。部活動では新人戦の時期でしょうか。まだまだ先の話ですが、その頃の自分の姿が思い浮かぶでしょうか。「今年度はこうしたい、こうなりたい」という理想があると思うのですが、その姿に近づいているでしょうか。

さて、話を現在に戻します。「未来は過去からできている」という言葉があります。現在の行動が未来の自分をつくるということです。まずは目標を定め、次に、その目標に近づくための行動を起こすことが大切です。そこで、脳科学の世界から、「理想の自分のイメージの仕方」「行動を起こす際のおすすめの方法」を3つ紹介します。

始めに、「理想の自分」のイメージ方法です。ノートなどに書き出してみると、「自分はこうなりたい」と改めて感じることができ、自分の理想が見えてくるといいます。学校生活では、年度初めに目標を書いています。

次に、具体的な目標を立てる際の注意点です。いきなり大きな目標を立てず、小さくていいので、具体的な行動目標を立てることで。例えば、「苦手教科の得点を20点アップさせる」ではなく、「今日授業で扱った教科書の部分を2回読む」などです。そして、振り返りでは、「できたこと」を振り返る方が良さそうです。できなかったことを振り返ると自己嫌悪に陥ってしまうからです。振り返る際には、ノートなどに書き出してみるのもおすすめします。

3つ目は、現在の生活に新しい取組を入れる際のやり方です。「脳」は現在の生活を変化させるのを嫌うのだそうです。そのため、習慣化している行動の前後に新たな取組を組み込むといいそうです。例えば、朝起きたときやお風呂の後、などです。

目標を定め、行動し、成果を出したいと思ったら、10月までの半年間は、まだまだ先ではないようです。今から始めるのがよさそうです。とはいえ、不安もあると思います。ですから、家族や友達の力を借りてください。先生方も頼ってください。みんなで応援します。