



## 今年もよろしくお願いたします

いよいよ新しい年が始まりました。年の初めには、今年目標を書き出しておきましょう。去年できなかったこと、今年挑戦してみたいこと、書き出すだけで「今年も頑張るぞ!」という気持ちになれます。大切なのは、去年の失敗を引きずらないこと。その失敗をどう生かすかというプラスの考えを持つことができるよう、今年はどう取り組むか改善策を書き出してみましょう。

### 「やる気」が起きるためには

「やる気」が起きるためには、何をおいても、まず目標がなければダメです。しかし、その目標が、あまりに現実離れしていて、実現不可能なものであれば、それを手に入れようという気持ちは起きないでしょう。また、実現可能と思われる目標であっても、それを手に入れる方法を知らなければ、どうやって努力すればよいか分からないので、やる気は起きないでしょう。

ここで、そのための条件をまとめてみましょう。

- 【1】目標がはっきりしている。
  - 【2】現状と目標とのズレが、はっきり分かる。
  - 【3】このズレを埋めるためのステップ（手段・やり方）が分かる。
  - 【4】このステップを使って、着実に目標に近づいているのが実感できる。
- 「やる気」を起こすには、これらの条件を満たす必要があります。



目標が思い浮かばない人は、努力すれば達成できそうな身近な目標を一つ立ててみるのが大切です。たとえば、次の定期テストで80点をとることで、トレーニングをして体を鍛えることでもよいです。まず目標を設定することです。

目標が立ったら、それを達成するために積極的に努力する。力がついてくれば、それにつれて自信がつき、目標達成への意欲、すなわち「やる気」が着実に増していくことになります。

(『学ぶ力と意欲を育てる60のいい話』笹田哲夫著／学事出版より)

#### 🔥今月のいい言葉🔥

自分の弱さに向き合ってこそ  
努力は実る。



IKKO

#### 🌸1月 只見高校 今後の予定🌸

- 10日(金) 3学期始業式、課題テスト
- 17日(金) 漢字検定
- 18・19日(土・日) センター試験  
進研模試・基礎力診断テスト
- 24日(金) 英語検定
- 25日(土) 学校開放
- 28~31日 学年末考査(3年)