



春 江 だ よ り

1 月 号

平成 26 年 1 月 8 日 (水)

校 長 市 原 俊 司

1 年の計は元旦にあり

新しい年、平成 26 年を迎えました。

昔から「1 年の計は元旦にあり」と言われています。

1 年の計画は、その年の初めである元旦の日に立てるべきであるという意味です。

また、物事は最初が肝心というたとえとしても使われます。

多くの方が、これまで、新年を迎えたとき、新たな気持ちでいろいろな目標を考え、そのための計画を立て、努力して実行してきたことでしょう。

最後まで、目標に向かって努力し、成果をあげた人もいるでしょうし、いつの間にか、目標を立てたことすら忘れてしまって、途中で投げ出してしまった人もいるのではないのでしょうか。

もし、何度となく目標は立てたのだけれども、最後までやり遂げられなかったという経験がある人は、次の 3 つのことを試してみてください。

もしかしたら、今回は良い結果につながるかもしれません。

明日のその 1 目標はできるだけ具体的につくる。

「勉強をがんばる」という目標では、何をどれだけ、がんばればいいのかわかりにくいものです。また、できたかどうか、判断しにくいのです。

ですから、もう少し具体的にして、「算数の計算問題を毎日、20 分間する」という目標にします。すると、毎日できたかどうかすぐにわかります。

明日のその 2 目標を家族や先生、友達に伝える。

どんなことも長く続けることはとても難しいことです。今日は疲れたから、一日ぐらいいやなくてもいいだろうと思うこともあります。そんなとき、みんなに目標を伝えておくと、やっぱりもう少しがんばろうかな、というファイトが生まれてきます。

無理をすることはありませんが、すぐにあきらめない気持ちを育てるのも大切です。

明日のその 3 自分で自分を認め、ほめる。

だれでもまわりの人からほめられるとやる気が出てくるものです。ほめられると伸びるタイプの人が多いものです。でも、自分ががんばっていることをいいタイミングで認められたり、ほめられたりすることは、なかなか難しいことです。「今、ここでまわりのだれかにほめてほしいな」と悩むより、「自分はよくがんばった、やり遂げることができて満足だ」と自分で自分をほめられるようになることも大切ではないでしょうか。