

いづみがおか

京都府綴喜郡井手町井手橋ノ本20番地 TEL0774-82-2070
ホームページアドレス <http://www1.kyoto-be.ne.jp/izumigaoka-jhs/cms/>

学校だより1月号

令和6年(2024年)

1月9日(火) 本校ホームページ

井手町立
泉ヶ丘中学校



目標の立て方(令和5年度3学期始業式式辞より)

17日間の冬休み、3年生は進路に向けて、1、2年生は宿題や部活動と、休み中であっても、それぞれがよく努力していたことでしょう。そして、お正月には、ご家族と一緒に健やかに新春を迎えられたことと思います。まずは、新年おめでとうございます。

さて、新しい年がスタートしました。「1年の計は元旦にあり」と言いますが、これは「何事もまず初めに計画を立てることが大事である」という意味です。

そこで今日は「目標の立て方」についてお話します。よく「何事もプラス思考で!」と言われるのですが、私は物事を始めるときは必ず「マイナス思考」からスタートします。最悪の状況を想定しておくわけですから、そうならないように目標を設定します。そのとき意識しているのが、二重目標です。目標は「最低目標」と「最高目標」の2つで立てていく、という方法です。最低限達成したいラインを「最低目標」、最高で達成したいラインを「最高目標」にして実践していきます。目標が一つだと「その目標をクリアできたかどうか」という思考になってしまいがちですが、二重目標だと「クリアは前提で、どこまでできるか」という思考をすることになり、少なくとも「達成できなくて気分が落ち込む」ということはないわけです。

「最低でも30回は腹筋をしよう」「最低でも2時間は勉強しよう」「最低でも10ページは終わらせよう」と、とにかく最悪の状況に陥らないよう最低ラインをクリアすることに全力を尽くします。そして最低目標が達成できたらそこからは一気にプラス思考に切り替え、最高目標に向かうというわけです。

この手法は何にでも応用できます。テストの点も二重目標を設定するといいでしょう。「80点取れたらいいけど、60点は最低取りたい」と、2つ目標点数を設定してその間の点数取ればいいと考えるわけですね。毎日の目標を作ってもいいですし、1か月、1年、とスパンを長くしてもいいでしょう。ということで、ぜひ二重目標の考え方を試してみてください。

それでは、いよいよ新年とともに第3学期を迎えました。毎年言っていますが、3学期はまとめの学期であるとともに、次年度への準備としての、「ゼロ学期」でもあります。来年度を見通しながら1日1日を大切に、その時々で成長してくれることを期待して、3学期当初の式辞とします。

井手町立泉ヶ丘中学校

校長 石浦 喜人



学校評価アンケート

昨年11月、保護者の皆様に回答いただいた「学校評価アンケート」の結果を報告いたします(配布プリントの裏面をご覧ください)。

保護者の皆様や、地域の方々のご意見をお聞かせいただきながら、よりよい学校教育活動を推進していきたいと考えております。今後もよろしくお願いいたします。

校内マラソン大会

12月8日(金) 絶好のマラソン日和の下、校内マラソン大会を実施しました。体育の授業や部活動等で高めてきた持久力を発揮する大会。発着地点や走路の沿道から、たくさんの応援をいただきました。頑張る生徒の姿、さらには走り終えた素敵な表情をたくさん見られる一日となりました。上位入賞者は、全校集会にて表彰が行われました。



校内意見発表会

人権週間に全校生徒が一人ずつ「人権作文」を書きました。各学級で発表し、代表6名の生徒が全校集会で発表しました。テーマは、身近な問題や関心を持ったことなど様々でしたが、みんな堂々と発表しました。この取組を通して、「人権尊重」を考え、言葉に換え、実践できる人へと成長することを願っています。



< いじめ相談窓口 >

いじめについて・子育てについて・学校生活についてなど、気になることや不安に思うことがあればご相談ください。

「**いってきます! やさしいところは もったかな**」

(いじめ防止標語コンテストより)

TEL 82-2070 泉ヶ丘中学校担当 教頭まで
TEL 82-4333 教育委員会担当 指導主事(民岡)まで

1月の主な行事予定

※SC: スクールカウンセラー、SSW: まなび・生活アドバイザー来校日

日	曜	行 事	給食
1	月	学校閉鎖日 元日	
2	火		
3	水		
4	木		
5	金		
6	土		
7	日		
8	月	成人の日	
9	火	3学期始業式 SC/SSW	=
10	水		○
11	木		○
12	金		SSW ○
13	土		
14	日	井手町マラソン大会	
15	月	あいさつ運動(~1/19)	○
16	火	3年租税教室 SC/SSW	○

日	曜	行 事	給食
17	水		○
18	木		○
19	金	第3回英検 SSW	○
20	土		
21	日		
22	月		○
23	火	3年学年末テスト① SC/SSW	○
24	水	3年学年末テスト②	○
25	木	3年学年末テスト③	○
26	金		SSW ○
27	土	綴喜青少年主張大会	
28	日		
29	月	教育相談週間(~2/5)	○
30	火		SC/SSW ○
31	水		○

◆ 3学期行事予定の変更 ◆ ※年度当初の予定から変更しています。
2月28日(水), 29日(木), 3月1日(金)・・・1, 2年学年末テスト