

北中だより 1月号

自主・自律・自己実現

茨木市立北中学校

北中学校がめざす生徒像

豊かな心をもち、たくましく生きる生徒

目標を達成する＝自己実現

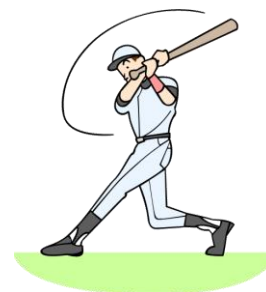
いよいよ24日から冬休みが始まります。2学期もあとわずかとなり、この一年を振り返る機会もあることでしょう。また、年始になれば新年の目標を考えることもあるかもしれません。そこで、今回は目標について考えてみましょう。

目標は結果目標と行動目標に分けることができます。まずは、最終的にになりたい自分を想像した目標を立てましょう。これを結果目標といいます。



結果目標の設定には現在の自分の状況を分析する必要があります。自分自身のことを第三者の目を見た時、(12月号で説明した「メタ認知」です。)どのような結果目標を立てるでしょうか?「テストで全科目100点をとる。」「○○の種目で世界記録を出す。」といった、難しすぎる結果目標はやめて、少し背伸びをすることで実現可能な結果目標は何か、自分自身のことをよく考えて設定してみてください。結果目標の例として「○○高校に合格する。」「部活動でレギュラーになる。」「忘れ物をなくす。」「学校に遅刻しない。」などが挙げられます。

次に、結果目標に向けてどのような行動をするのかを目標にします。これを行動目標といいます。「毎日2時間勉強する。」「携帯やゲームは一日1時間以内にする。」「毎日素振りを100回する。」「週に3回はランニングをする。」「夜は11時までに寝る。」「寝る前に必ず準備物のチェックをする。」「学校が始まる30分前に家を出る。」などが挙げられます。また、1つだけでなく複数設定することもあるかもしれません。



何のために目標を立てるのでしょうか。目標を立てることが目的ではなく、目標によって自分の行動が現在より望ましい状態になることが大切です。結果目標を立てたなら、実現できるような行動目標を立て、それを実行することの積み重ねを目指しましょう。一步一步の積み重ねが着実に目標の達成＝自己実現につながります。

目標を設定するのは自分自身です。人に立ててもらうものではありません。自主(自ら進んでできること)・自律(自分自身を正しい方向へコントロールすること)を忘れず、自己実現(なりたい自分になること)のために目標を考えてみてくださいね。

あなたの結果目標は？

あなたの行動目標は？



茨木市立北中学校 1 月 カレンダー (変更があることがあります。)

日	月		火		水		木		金		土
8	9	給食	10	給食 ×	11	給食 ○	12	給食 ○	13	給食 ○	14
成人の日	始業式 学活		1・2年チャレンジテスト 3年実力テスト 1年 34限 水45 6限 避難訓練		木1～6		金1235 午前中授業 部活なし		1・2年のみ		
15	16	給食 ○	17	給食 ○	18	給食 ○	19	給食 ○	20	給食 ○	21
	月1～5学 2・3年6限KR		火1～6		道水2345月4 キャンペーン集会		木1～6		金123月1金5KR 私立高校出願		
22	23	給食 ○	24	給食 ○	25	給食 ○	26	給食 ○	27	給食 ○	28
	月1～5学		火1～6		3年学年末テスト 1・2年普通授業 道水2345金5		3年学年末テスト 1・2年普通授業 木1～6		3年学年末テスト 1・2年のみ		
29	30	給食 ○	31	給食 ○	2月1日	給食 ×	2月2日	給食 ○	2月3日	給食 ○	2月4日
	月1～5学 3年6限KR		火1～6 朝読時の書き取り学習		水2345 4限45分授業 部活なし		木1～6		金1235月2 授業参観 学年懇談会		
2月5日	2月6日	給食 ○	2月7日	給食 ○	2月8日	給食 ○	2月9日	給食 ○	2月10日	給食 ×	2月11日
	月1～5学 2・3年6限KR		火1～6 45分授業 部活なし		道水2345月3		木1～6		私立高校入試① 新入生保護者説明会 金123 午前中授業		建国記念の日 私立高校入試②

1月以降の主な予定

1/10(火)3学期始業式

1/17(水)1・2年チャレンジテスト

3年実力テスト

1/20(金)私立高校出願

1/25(水)～27(金)3年学年末テスト

2/10(金)71(土)私立高校入試

2/10(金)新入生保護者説明会

2/20(月)27(火)公立高校特別選抜入試

2/16(木)～24(金)3年進路懇談

2/27(火)～24(金)1・2年学年末テスト

3/10(金)公立高校一般入試

3/14(火)卒業式

3/24(金)修了式

