

あけましておめでとうございます。本年もよろしく願いたします。

新しい1年が始まりました。2025年は、巳年。巳年は、これまで努力してきたことが実を結び始める年だといわれています。また、蛇は脱皮をすることから、新たな挑戦や変化に前向きになると連想されるそうです。新たな気持ちで、新しいことにどんどんチャレンジしていきましょう！

3学期の指導は、1月14日(火)から3月14日(金)までです。(月曜日の児童は、この期間の前後にも指導を行わせていただきます。)限られた指導日数の中で、今年度のまとめとなる有意義な学習ができるよう、教員一同努力してまいります。どうぞよろしく願いたします。



新年の抱負



新年は新しいことにチャレンジするのにおすすめのタイミングです。1年がより充実したものになるように、新たな目標や抱負を立ててみませんか？

子どもが新年の目標や抱負をたてる時のポイント

その1 子供に考えさせ、 子供の意見を尊重する



ゴールに向けて努力を継続するには、子供が「自分で目標や抱負を決めた」と思えることが大切です。他者が関わると、「自分で決めたくないから」「誰かに言われたから」と、できなかったときの言い訳や逃げ道を作ってしまう可能性もあります。保護者の方は口出しをせずにサポートに徹することが大切です。

その2 実現できる内容にする



大きな目標や抱負を設定することは大切ですが、途中で挫折してしまう可能性があります。努力やモチベーションを維持するためには、小さなゴールの積み重ねがより重要です。一つずつ小さなゴールを達成する経験を積み重ねることで、自信の源となる「自己肯定感」も高まるとされています。

その3 短期・長期で達成できる 目標をたてる



目標を達成するために、まず何をすべきか、達成に向けた小さなゴールを項目化し、設定してみましょう。3~6カ月で達成できる具体的な目標がお勧めです。「一年で二重跳びを5回できるようになるために、一カ月で1回できるように練習する。毎日15分練習する。」と設定することで、一年を通した目標が達成しやすくなるはずです。

生活習慣に関する目標や抱負の例



- ・早寝早起きをする
(何時に寝て何時に起きるか設定する)
- ・忘れ物をしない
(確認する時間と方法を決める)
- ・すすんであいさつをする
(何人に何回するか設定する) など