



あこう通信

「今日も楽しかった。明日も楽しみ。」と思える学校を創ろう

～いい顔 いい声 いい心～



発行：令和8年1月9日（金）NO.27 文責：副校長 津田 幸一

<http://www.nagasaki-city.ed.jp/kosakaki-e/index.html> （2次元コードからどうぞ）

目標をもつこと

いよいよ3学期のスタートです。冬休みを過ごし、皆元気に学校に戻ってきたことをうれしく思っています。

今日は子供たちが、個人目標を設定するはず。どんな目標を立ててでしょうね。ぜひ、ご家庭での話題とさせていただきます。

さて、目標を持つことは、単に「何かを達成する」ということ以上に、私たちの毎日の「質」を劇的に変える力をもっています。人生を「航海」に例えるならば、目標は、羅針盤（コンパス）のようなものです。

1. 迷いがなくなり、選択がシンプルになる

私たちは毎日、数えきれないほどの決断を迫られています。「今日何をするか」「この誘いを受けるか」「何を学ぶか」。目標がないと、その場の感情や周囲の意見に流されやすくなります。

- (1) フィルターとしての機能：
目標があると、「これは目標達成に役立つか？」という基準がでるため、必要なことと不必要なことの取捨選択が早くなります。
- (2) エネルギーの集中
あちこちに分散していたエネルギーを一点に集中させることができるため、成果が出やすくなります。

2. 「成長」のプロセスそのものが報酬になる

目標を持つことの最大の価値は、ゴールテープを切ることよりも、「その目標を追いかける過程で、あなたがどのような人間に成長するか」にあります。

高い目標を持つと、それを達成するために新しいスキルを学び、恐怖を乗り越え、工夫が必要が出てきます。たとえ目標が達成できなくても、挑戦したことによる「経験値」と「能力」はあなたの手元に残ります。

3. モチベーションと幸福感を生む

脳科学的にも、人間は「進歩している」と感じる時に強い幸福感（ドーパミンなどの分泌）を感じると言われています。

- (1) 進捗の喜び
大きな目標に向けて「今日はこれができた」という小さな一歩を感じることで、日々の生活にハリが生まれます。
- (2) 退屈の回避
目指すべき場所があることは、人生最大の敵の一つである「退屈」や「虚無感」を防ぐ特效薬になります。

4. 大切な心構え～目標に縛られないこと～

目標をもつことは素晴らしいですが、完璧主義になりすぎると逆効果になることもあります。

以下のバランスも大切です。

○目標は「道具」であって「鎖」ではない

目標はあなたを幸せにするためのツールです。状況が変わったり、違和感を感じたりしたら、目標を書き換えても全く問題ありません。

○スモール・ステップ：

いきなり遠大な目標を立てる必要はありません。「今週は本を1冊読む」「今日は10分早く起きる」といった小さな目標でも、脳は同じように達成感を感じ、自信を積み上げることができます。

目標を持つということは、「未来の自分」に対する期待を持つことです。それは、今日という一日を、ただ消費するのではなく、未来への投資に変えてくれます。

【格言】

★どの港へ向かうのかを知らぬ者にとって、順風というものはいない — ルキウス・アンナエウス・セネカ（哲学者）

★小さいことを積み重ねるのが、とんでもないところへ行く、ただひとつの道 — イチロー（元プロ野球選手）

3学期始業式

今学期の重点取組『①名前を丁寧に書く』

『②黙ってそうじ』を確認しました。

「いい心」が見える＝行動化できる小榊小を目指します。よろしくお願いいたします。



代表発表（2・4年生）



校長講話

○今年の干支は「馬」。うま年は、行動力・決断力に優れる。

⇒様々なことに挑戦しよう。「うま年は万事うまくいく！」

○3学期は「次年度へのステップの学期」と考えよう。

○それぞれの学年にどんな力が必要か。

⇒例：「1年生は、次の1年生から頼られる2年生になろう。」

○チャレンジすること

努力して 後悔した人を見たことがない
練習して 下手になる人もいない
勉強して 馬鹿になる人もいない
何かをして 変わった人はいても
何もしないで 変わった人はいない



2月行事予定

5日（木）	純心大学山崎准教授の出前授業
6日（金）	イングリッシュ DAY（ALT 交流）
11日（水）	建国記念の日
12日（木）	クラブ活動
13日（金）	第2回学校保健委員会
	3・4年生6校時カット
16日（月）	3年生あこう発表会
18日（水）	1年生あこう発表会
19日（木）	代表委員会 6年生あこう発表会
20日（金）	2年生あこう発表会、6年生劇団四季観劇
23日（月）	天皇誕生日
24日（火）	5年生あこう発表会
25日（水）	4年生10歳を祝う会
26日（木）	委員会活動 ※4年生委員会活動開始