

生徒指導通信

令和8年8月24日
熊野町立熊野東中学校
生徒指導部

～12月の自分から届いた「最高の自分」への招待状～

長い夏休みが終わり、いよいよ1年で最も長く、そして最も成長できる2学期が始まりました。皆さんは、「よし、頑張るぞ!」というやる気と、「生活リズムを戻せるかな……」という少しの不安が混ざり合った気持ちでいるかもしれません。そんな皆さんに、今日は魔法の質問をプレゼントします。

1. 「最高の終わり方」を自分でデザインしてみよう

目標を立てるとき、つい「テストで〇点とる」「部活で優勝する」といった「結果」ばかりを考えがちです。でも、結果だけに縛られると、心はプレッシャーでガチガチになってしまいます。そこで、キャリアログに記入した、「2学期を終えたときの目標の姿」を改めて思い出してみてください。「2学期が終わったとき、『この2学期を過ごして本当に良かった!』と心から笑っているあなたは、どんな姿をしていますか?」



- ✧ 行事（合唱コンクール、修学旅行など）で、仲間と最後まで声を掛け合えた自分。
- ✧ 苦手な教科から逃げずに、学習を最後まで「やり切った」自分。
- ✧ 誰に対しても、自分から気持ちの良い「礼（挨拶）」を続けられた自分。

答えは一人ひとり違って構いません。あなたが「最高だ!」と思えるゴールを、今の自分が決めるのです。これが「未来の自分」から今の自分への招待状になります。

2. 「未来の自分」から「今の自分」へ逆算しよう

12月の「最高の自分」が決まったら、そこから今（9月）に向かって時間を戻してみましよう。「理想の姿」になるために、今日、今週、何をすればいいかが見えてきます。いきなり高い山に登るのではなく、まずは「今週これだけはやり切る!」という小さな一歩（スモールステップ）から始めることが、やる気アップの秘訣です。



3. 2学期「自分デザイン」ワークシート

紙に書いて「見える化」することで、2学期モードに意識をチェンジしましょう。

①12月の「最高の自分」からのメッセージ

(例：12月の私から、今の私へ。「合唱コンで最高の伴奏をして、みんなと泣いて喜んでるよ！
毎日15分練習をやり切ったおかげだね。お疲れ様！」)

②2学期「やり切る力」目標記入欄

○学習の目標：(例：毎日の家庭学習を20時までにはスタートする)

○生活の目標：(例：8:15入室・8:20着席を毎日やり切る！)

③今週の「プチ目標」記入欄 (今すぐできる小さな一歩)

(例：授業の準備を前の休み時間のうちに終わらせて「場」を整える)

(例：廊下ですれ違う先生や地域の方に、自分から「礼(挨拶)」をする)

「当たり前」のもう一歩先へ。
12月の「最高の笑顔」を目指して
今日からワクワクしながら進んでいこう！

