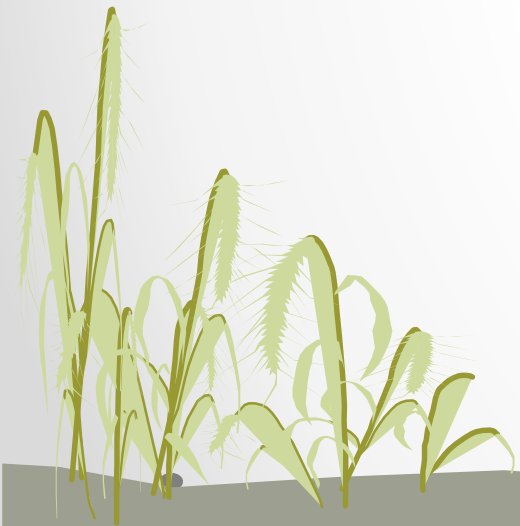
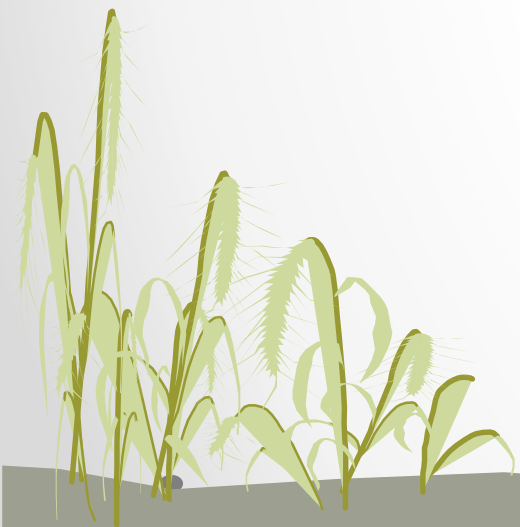


自分が「どういう行動を取るか」
決めているのは誰ですか？



「自分の命令者は自分」



「勉強頑張ろう！」

「めんどくさいからダラダラ」

「試合で勝てる
ように練習！」

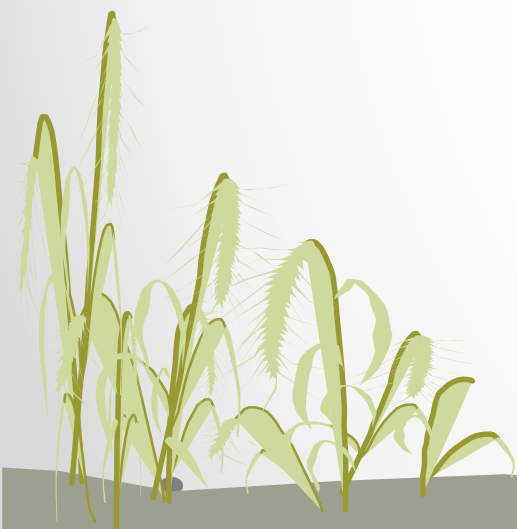
「サボっちゃえ」

「仲良くなれるよう
に優しくしよう」

「意地悪してやれ」



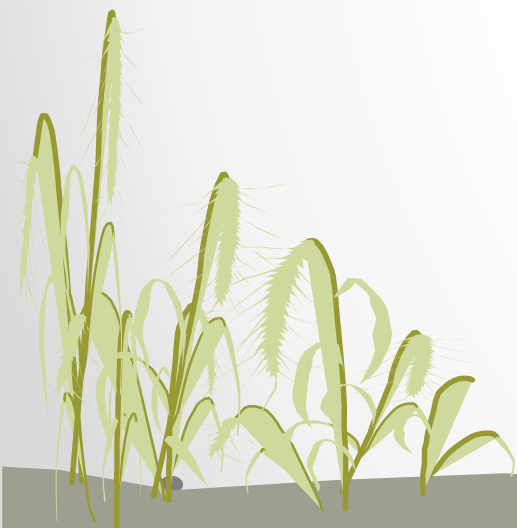
どういう行動を取るか
最終的には自分が決めている



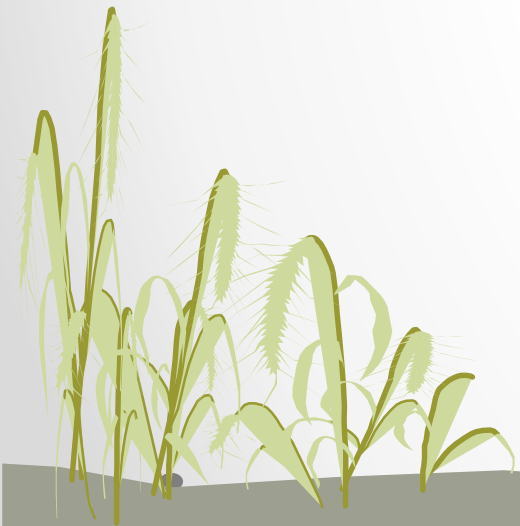
どういう行動を取るか決める時に

楽な方を選んでしまいがち

中学生という時期の過ごし方として
それでいい？



どうしたら頑張れるか？



目標があると頑張れる



目標があると「やる気」が高まる

科学的にも証明されています！

「2つの目標」を持つと
「やる気」が続く



「なりたい自分」と「ありたい自分」



「なりたい自分」（具体的な目標）の例①

◆プロ野球選手

◆医者

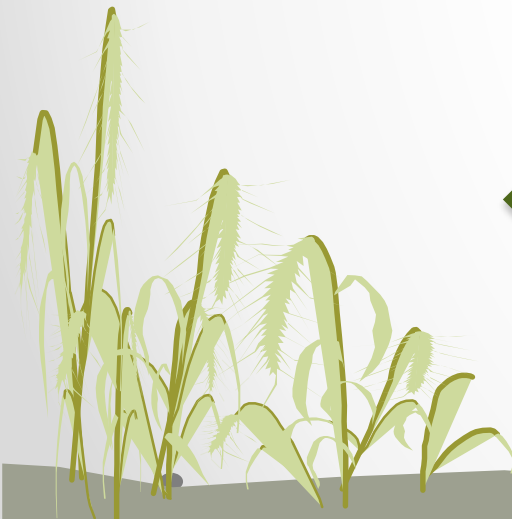
◆公務員

◆プログラマー

◆美容師

◆Youtuber

◆先生



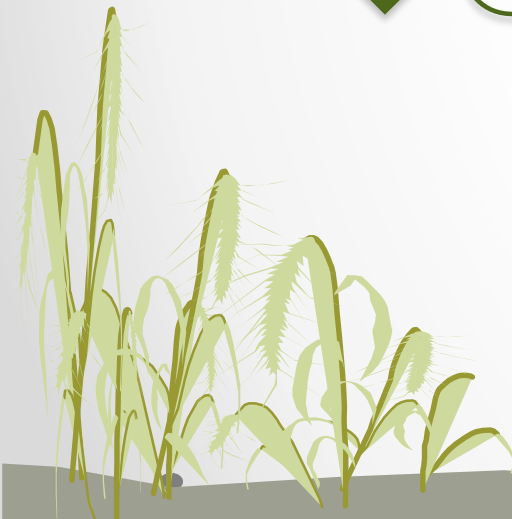
「なりたい自分」（具体的な目標）の例②

◆テストで100点

◆県大会出場

◆〇〇高校に合格

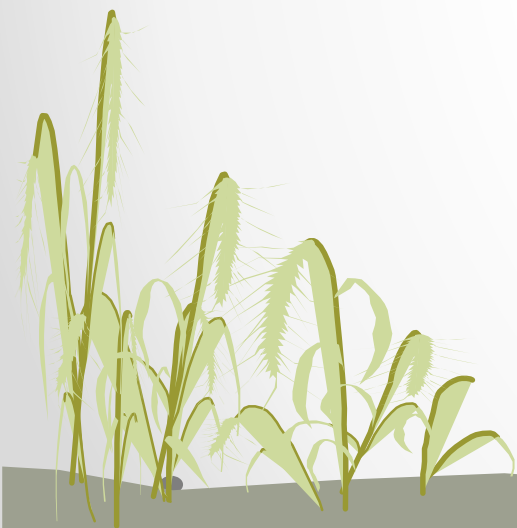
◆〇〇の資格を取る



「なりたい自分」（具体的な目標）



もう一つの目標

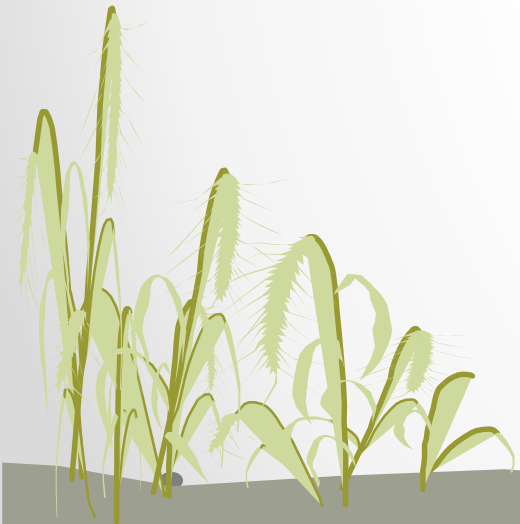


「ありたい自分」



「どういう人でいたいのか」

(心の在り方の目標)



目標 1
〔なりたい自分〕

中間テストで
合計400点以上
取りたい

目標 2
〔ありたい自分〕

とにかく努力を
続けられる自分
でありたい

目標 1
〔なりたい自分〕

県大会に出場
したい

目標 2
〔ありたい自分〕

チームメイトと
最後まで諦めず
に戦い抜く自分
でありたい

目標 1
〔なりたい自分〕

〇〇高校に
合格したい

目標 2
〔ありたい自分〕

惜しみなく力を
出し切る自分で
ありたい

目標 1
〔なりたい自分〕

英検 2 級に
合格したい

目標 2
〔ありたい自分〕

チャレンジする
ことを大切にす
る自分でありた
い

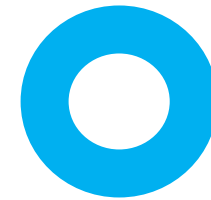
なりたい自分

中間テストで
合計400点以上
取りたい



ありたい自分

とにかく努力を
続けられる自分
でありたい



ココが○だと、次も頑張れる！

なりたい自分

中間テストで
合計400点以上
取りたい

未来の姿（結果）
への目標

ありたい自分

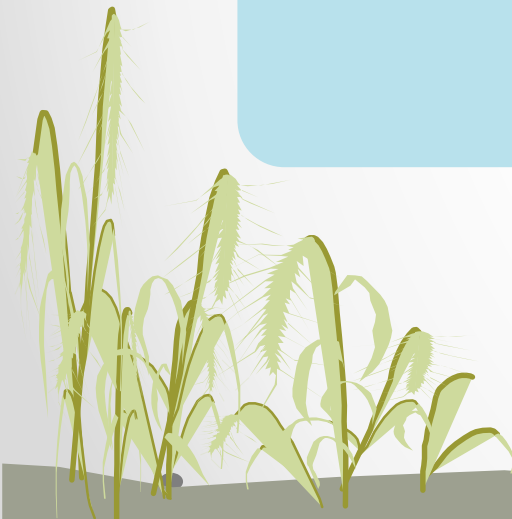
とにかく努力を
続けられる自分
でありたい

そこへたどり着くための
プロセスに関する目標

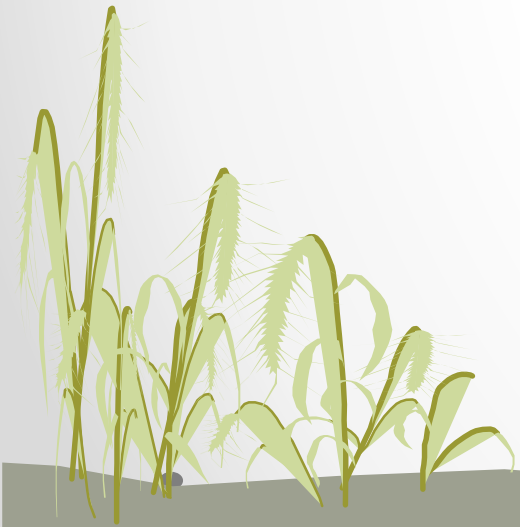
「プロセス」で注意すること

「小さな目標達成の積み重ね」になるように
(今日はこれ、1週間でここまで)

後回しにしない
(やりやすいことから始める)

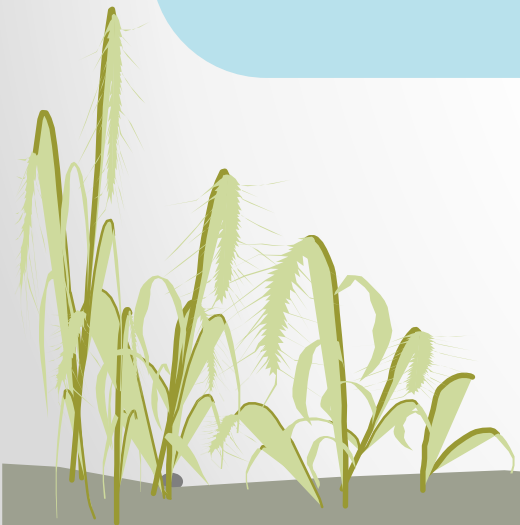


大東中としての「ありたい自分」



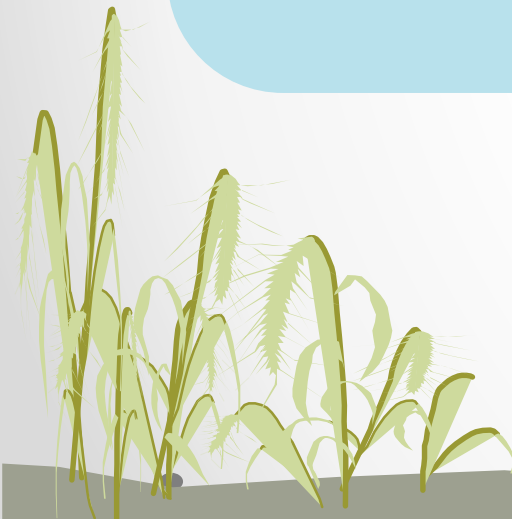
ありたい大東中生の姿

人に言われてやるのではなく「自律」的に物事に取り組む人であってほしい



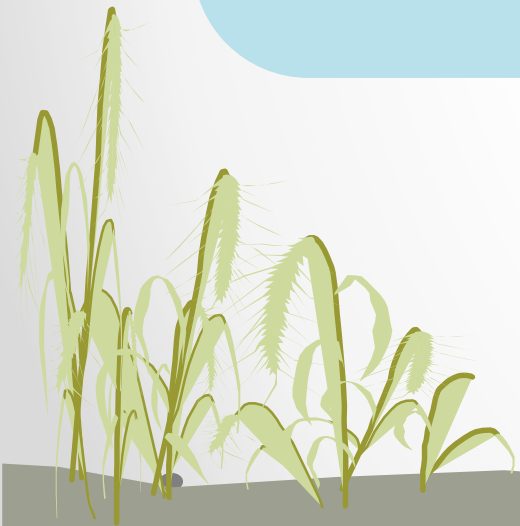
ありたい大東中生の姿

失敗を恐れず、「挑戦」「実行」できる
人であってほしい



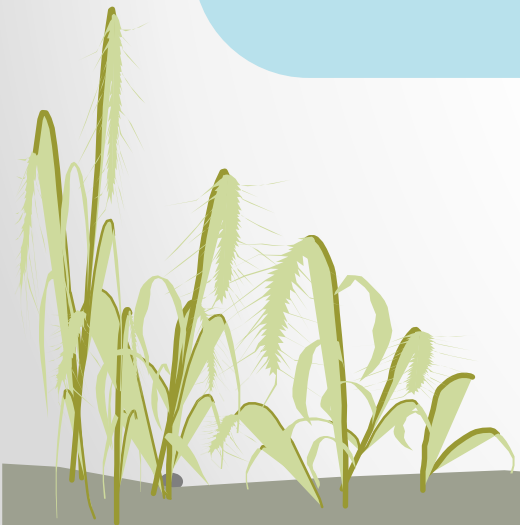
ありたい大東中生の姿

人の役に立つことに喜びを感じ、周囲
に「**貢献**」できる人であってほしい



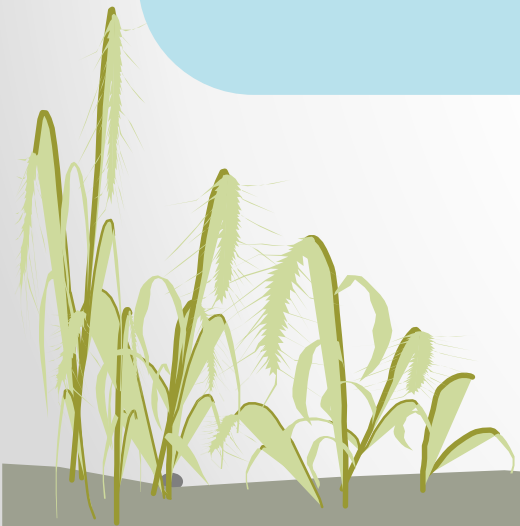
ありがたい大東中生の姿

「感謝」の気持ちを忘れず、素直に
「ありがとう」と言える人であってほ
しい



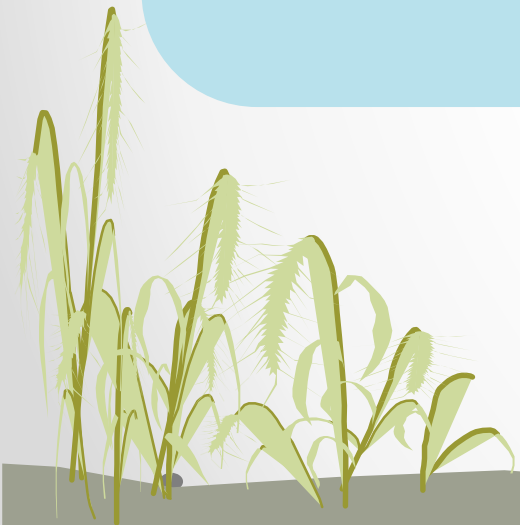
ありたい大東中生の姿

「克己」心をもち、自分の弱さに簡単に
負けない人であってほしい



ありたい大東中生の姿

人と、社会と「調和」し
支え合える人であってほしい



貢献

感謝

挑戦

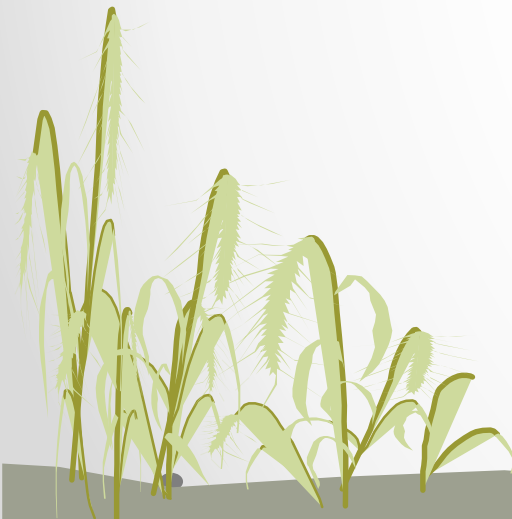
自律

実行

ありたい大東中生の姿

克己

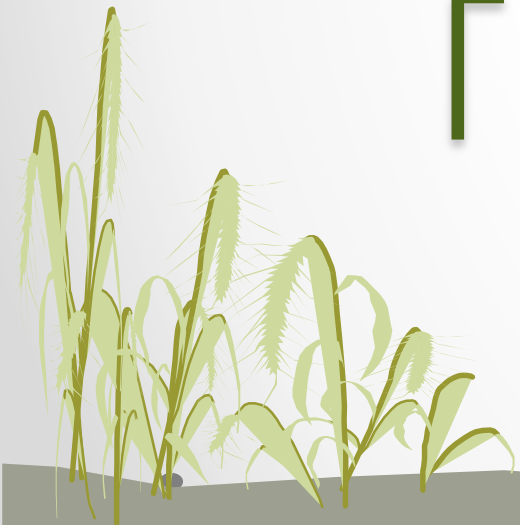
調和



2つの目標を持ち、やる気を高め、
自分で自分をよい方向に導く

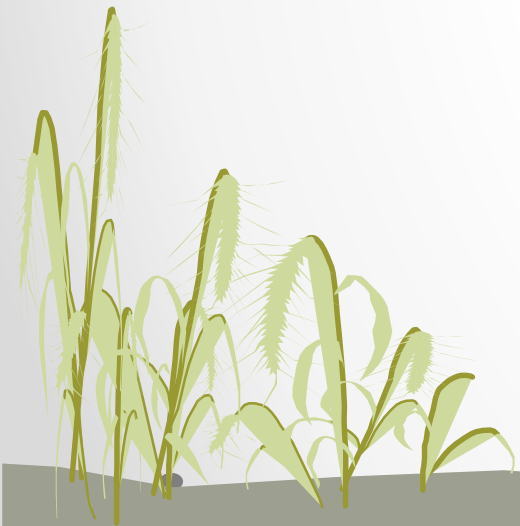


「自分の命令者は自分」



「楽しむ時間」
「自分らしくいられる時間」も大切に

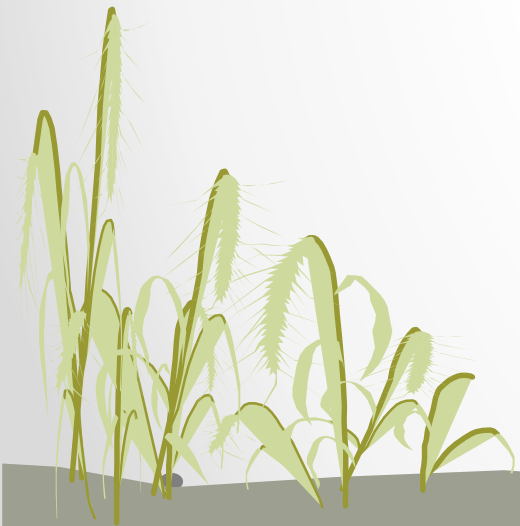
自分が「どういう行動を取るか」
決めているのは誰ですか？



「自分の命令者は自分」

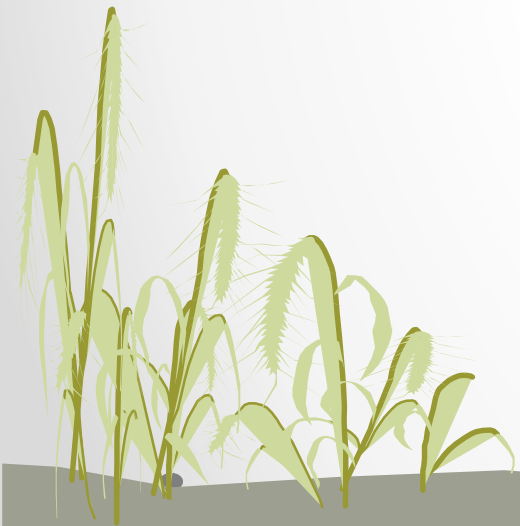
人生の先輩方のアドバイスを
参考にしながら

独りよがりにならないように
しながら



自分ではどうしても出来ない制約はあるけれど・・・

どう考え、どう今日という日を
過ごすかは「自分次第」



自分に「正しい命令」が
出せるように
学び続けてほしい

