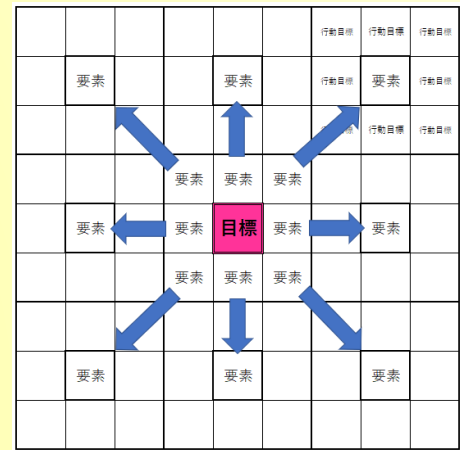


先日の朝会で、「自分で決めた目標を公言することの大切さ」についての話をしましたが、友人や家族、先生方に公言することができましたか？まだ公言できていない…という子は、是非実践してみてください。

今回の生徒指導通信では、朝会話を踏まえて、「目標達成シート (マンダラチャート)」というものについて紹介します。

## 目標達成シート (マンダラチャート) とは…

- ① 9×9の81マスを紙に書いていき、真ん中に「成し遂げたい目標」を1つだけ書きます。
- ② 真ん中に書いた「成し遂げたい目標」の為に必要と思う「要素」をその周りに8つ書いていきます。その8つの「要素」を書いたらその外側にもう一度その「要素」を8つ書き足します。
- ③ 次に「成し遂げたい目標」に必要な8つの「要素」を達成するための「行動目標」を、外側に書き足した8つの「要素」の周りにそれぞれ同じく8つずつ書き込み、81マス全て埋まれば完成です。



## 目標達成シートの例

では、これを勉強に当てはめた場合の例としてあげてみます。

- ① 「成し遂げたい目標」…まず「〇〇高校合格」や「定期テストで〇位以内」のような、自分が強く達成したいと思う目標を書く。
- ② 「要素」…「授業を大切にする」「家庭学習をする」「規則正しい生活を心がける」など8つだけ書く。
- ③ 「行動目標」…「先生の話をよく聞く」「最低30分勉強する」「漢字(英単語)を1日10個覚える」「字を丁寧に書く」「〇時就寝・〇時起床」「ゲーム(スマホ)は1時間まで」のように具体的な行動目標を8つの要素のまわりに書く。

英単語	長文読解	リスニング	計算力	...	...	読解力	漢字	毎日読書
文法	英語	...	計算スピード	数学	...	古文	国語	...
...	...	...	...	...	...	...	...	...
過去問	先生に聞く	...	英語	数学	国語	...	...	...
体験入学	情報収集	...	情報収集	高校合格	...	...	...	...
先輩に聞く	...	...	自信	...	...	...	...	...
日々の努力	...	...	...	...	...	...	...	...
継続力	自信	...	...	...	...	...	...	...
テストの結果	模試の結果	...	...	...	...	...	...	...

『大きな目標』を達成するためには『中ぐらいの目標』。『中ぐらいの目標』を達成するための『小さな目標』というように、細かく目標を立てると、一歩ずつ大きな目標に近づくことができますね。「目標達成シートを使ってみたい!」という人は、是非裏面の資料を使ってください。

**年度当初の心機一転している今だからこそ、志新たに、目標を決めて学校生活を送りましょう!!**

