

## “「中学 2 年最後の学期に頑張りたいこと」を達成できましたか？”

### 『生活面』

- ・「あいさつ、提出物。」
- ・「自分からあいさつをし、誰にでも同じように接する。」
- ・「毎日、休日も含めて同じ時間に起きる。」
- ・「早く寝て、遅くまで起きていないこと。」
- ・「2 分前着席をしっかりとやり、自分ができて終わりじゃなくて、ちゃんと呼びかけをする。」
- ・「早起きをする。」
- ・「部活動を頑張ります。」
- ・「規則正しい生活を行い、自分のリズムをつかむ。」
- ・「早寝早起き:今まではあまりできていなかったなので、生活リズムを整えていきたいです。」
- ・「早寝早起きをできるように、時間を意識して生活する。」
- ・「健康に気を配る。」
- ・「提出物をしっかりと出す。」
- ・「コロナなどの感染症にかからず、健康に過ごす。」
- ・「勉強もしっかりやるが、睡眠はとても大事だということを聞いたので、早寝早起きをしたいです。」
- ・「健康に過ごす、自分から挨拶する、感謝する。」
- ・「大きな声で自分から挨拶！朝は早く起きて勉強する。」

3 学期初めに「Memories of Winter Vacation2021~22」で、「3 学期に頑張りたいこと」を書いてもらいました。早 3 ヶ月が経ち、中学 2 年が終わろうとしています。「あいさつを自分からする」「早寝早起きで規則正しい生活を送る」「提出物をきちんと出す」という目標を立てていた人が多かったです。どうでしょうか、それらの目標を達成することができたでしょうか？自分で設定した目標を着実に達成して、4 月から次の段階へ進むようにしていきましょう。

## 修了式 令和 4 年 3 月 24 日(木)

厚切りジェイソン著「日本のみなさんにお伝えしたい 48 の Why」(ぴあ株式会社)

### 『人付き合いにストレスを感じる』

魔法の方法はない。ストレスを感じることなく人と付き合える方法よりも  
ストレスを感じながら人と付き合える方法を身につければいい。  
できるようになると、ストレスも自動的に減るよ。



ストレスを感じないといけない人生からは、早く離れたほうがいい。まあ、ストレスがあるのはしょうがないし、誰も抱えているものではあるよね。でもそこは、コントロールできない部分。意識すべきなのは、自分でできることを自ら動くことなんだよ。