

生野区★中学生news



いよいよ夏休みですね！ただ、コロナウイルスの変異株の感染が広がっているため、「マスク・手洗い・密を避ける」対策を、一人ひとりが心がけてください。また、時間のあまる夏休み、感染対策しながらできるチャレンジをしてみましょう！生野区長・山口照美

目標を「小分け」にしよう～メタ認知能力と実行力を鍛える～

連日、メジャーリーグで大谷翔平選手が活躍しています。以前、この NEWS で「大谷翔平のマンガラート」を紹介したことがあります。まずは「8球団からドラフト1位」での指名を目標のど真ん中に据えて、そのために「体づくり」「(投球)コントロール」「メンタル」「人間性」……と8つの中項目を設定し、さらに食事やトレーニング方法などの64個の具体的な行動が書いてあります。※ぜひ、検索してみてください！

中3のみなさんは、そろそろ受験勉強を始めていると思います。志望校合格という目標を真ん中に据えて、「今の自分に足りないもの」を見極め、やるべきことを書き出してみてください。この「自分に足りないもの、得意なもの、時間の使い方、自分に合った学習方法」などを、他人から自分を見るように冷静に見立てることを「メタ認知」と言います。大人でも自分の強みや弱みを客観的に見ることは難しいので、周りの人と対話しながら見つけていくといいですね。そして、いきなり全部の弱点を克服しよう、としないのがコツです。



大谷選手が大きな目標を、細かく64個の行動に変えて取り組んだように「目標の小分け」は大事です。自分のできそうな行動を見つけるのも、自分を知る「メタ認知能力」を鍛えることになります。なりたい自分をイメージして目標を定め、小分けにした行動を一つでも、夏休みの間に始めてみましょう！

おすすめWEB

英語・調べ学習にも使える！

「電子書籍 EBSCO eBooks」



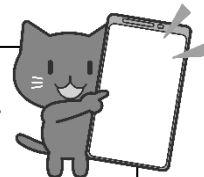
この夏にぜひおすすめしたいのが「大阪市立図書館のカードを作ること」です。サイトから検索して、大阪市内中の図書館の本を予約して生野図書館で借りることもできます。小説や実用書、マンガやDVDもあります。

また、学校から案内のあったIDとパスワードを使えば、電子書籍をタブレットやPCで読むこともできます！もちろん無料！英語学習用のテキストが人気だそうです。大阪市の図書館をフル活用しましょう！



ちょこっとNEWS

学校生活や家庭の悩みを相談する窓口があります



家の人や学校の先生に悩みを話すことができればいいですが、言えないで一人で悩んでいる人もいます。「大阪市こども相談センター」には、こども専用の電話相談の窓口があります。

電話：06-4301-3140

〔月～金／9:00～19:00〕

他にもQRコードのサイトでLINEやメールでの相談先を紹介しています。



10代のための相談窓口まとめサイト

ミークス で 検索 <https://me-x.jp/>