

S - r o o m通信

No. 3

自分の目標や課題を意識しよう

2学期が始まりました。まずは、夏休みから学校生活へのリズムに戻すことを意識しましょう。そして、各学校9月に定期考査が行われます。1学期よりも成長できるように、自分の目標や課題を意識して勉強に取り組みましょう。

次回配布物(S - roomのみ)

「**連携型個別指導計画(2学期)**」

ご確認ください！

～必要なものを忘れずに準備しよう～

授業・部活・行事等の必要な物を忘れてしまうと、参加が難しくなったり、場合によっては誰かに迷惑をかけてしまったりするかもしれません。忘れ物をしないための“コツ”を紹介します。

自分が嫌な思いをしないためにも、ぜひ取り組んでみて下さい。

① 大切なことは記入（メモ）をしよう。

各学校で1日の出来事や明日の持ち物を記入する手帳や連絡帳を使用していると思います。

すべてのことを覚えておくことは難しいです。しっかり活用して、予定や必要な物を記入（メモ）しましょう。

② 決まった時間に、翌日の持ち物を準備しよう。

記入（メモ）した手帳や連絡帳、配布されたプリント等を見ながら、必要なものを準備しましょう。日常生活でのルーティン（食事・歯磨きなど）の1つとして取り入れると、忘れずに取り組みやすくなります。

③ 必ず提出物はリュックに入れましょう。

自分の頑張りを正しく評価してもらうためにも、取り組んだ課題や提出物は、すぐにリュックにしまいましょう。ファイルなどに入れると、きれいに管理ができます。定期考査の期間は、特に提出物が多いので要注意です！

※全部終わらせられない時は、まず担当の先生に相談してみましょう。

（「全く取り組めていないこと」と「少しでも取り組めたこと」には、大きな違いがあります。）

物事を前向き（ポジティブ）にとらえよう

物事を否定的に考えず、前向き（ポジティブ）に考えることは、とても大切です。

同じ出来事でも、受け取り方によって感じ方は変わってきます。

（例）今日締め切りの提出物を家に忘れてきてしまった、どうしよう

〈マイナス〉「自分なんてダメだ…」「もうやらない方がいいんだ…」

〈プラス〉「次はメモするぞ！今度はすぐにリュックに入れよう！」「成長するチャンスだ！」

ぜひ、これからの生活で意識してみてください！