

## &lt;必見！進路選択を迎える3年生が大切にすべきこと&gt;

3年生になり、約1ヶ月が過ぎました。新しいクラスにも慣れてきたでしょうか。学年集会の際に「人生の主人公は自分自身だ！」と言いました。この1年間は、みなさんにとって人生の節目となる1年間となります。自分自身で卒業後の進路を決める年です。



ついに最後の1年が始まったけど、どう過ごせばいいんだ...

重要なのは、『目的意識を持つ』、『周りの人との関わりを大切に  
する』、『行動する』やで！！



中学校3年生は中学校生活で一番記憶に残る1年です。1、2年生の時よりも慌ただしい日々で言葉通り「あっという間」に時間が過ぎていきます。また、「最後の〇〇」となるものもたくさんあります。これからの1年をよいものにしたい人は、どんなことを意識すべきか、どんな行動をすればよいのかを今のうちに知っておきたいですね。

そこで今回は、**必見！進路選択を迎える3年生が大切にすべきこと**について取り上げます。下記に当てはまる人はぜひ最後まで読んでみてください^^

こんな人に読んで欲しい！

- 3年生になってやる気に満ちあふれている人
- どんなことを意識して過ごせばいいか思いつかない人

特に大切なことを4つ取り上げるので、習慣にしよう！



## 目次

- ① 人とつながり、共に学び、共に成長しよう！
- ② 意識が変わる → 行動が変わる → 習慣が変わる → 人生が変わる！
- ③ 保護者の方としっかり話し合おう！
- ④ 保護者の方に届けよう！

## ① 人とつながり、共に学び、共に成長しよう！



これまでに人との交流を通じて、新しいアイデアや視点を得ることができた経験はありませんか？また、異なる文化や背景を持つ人と接することで、自分自身の視野を広げることができたことはありませんか？

人とのコミュニケーションを通じて、自分自身の弱点や課題に気づくことができ、それらを克服するための新しいアプローチを学ぶこともできます。さらに、人との交流を通じて、相手を理解し、尊重することができるようになります。また、自分自身を表現し、自分の考えを伝えることができるようになります。これらのスキルは、人生のあらゆる場面で役立ちます。

『人とつながること』は、『自分自身を高めること』につながります。人との交流を通じて、『自分自身にとって大切なこと』や、『自分自身の目標について深く考えること』ができます。そして、他人の成功や挑戦に触れることで、自分自身の人生において取り組むべきことや、避けるべきことについて学ぶことができます。

進路選択→進路決定の段階で悩むことが多々あると思います。そんな時に相談できる人がいると大きな心の支えとなります。

『人とつながること』は、個人的な成長にとって非常に重要です。

しかし、**自分の成長だけを考える人で終わらせるのはもったいないこと**です。自分のみならず**相手の成長をも考える人が素晴らしい人**だと思います。自分も成長し、周りの人も成長する。良い循環が良い社会を作ります。

**【積極的に人とつながる・クラスに関わる・相手を受け入れる・共感する・互いに支えあう】**  
人とつながり、共に学び、共に成長する1年にしましょう。

## ② 意識が変わる → 行動が変わる → 習慣が変わる → 人生が変わる！



アリストテレス

人は習慣によってつくられる。優れた結果は一時的な行動ではなく、習慣から生まれる

**習慣を変えることは簡単なことではありません。**コツコツと頑張ることは大切だと皆さんは理解していますよね？**頭で理解をしていますが、行動を変えることはとても難しいですね…。**

ですが、今年は皆さんの人生にとって節目となる1年です！！

**真剣に考えて、実際に行動し、自分の成長を感じられる1年にするためにも習慣を変える必要があるでしょう。**

### ✔ 習慣を変えるための5つのポイント

#### (1) 目的を明確にする

習慣を変える理由を明確にすることが重要です。**なぜ変えたいのか、何を達成したいのかを明確にしましょう。**目的が明確になると、その目的に合わせた具体的な行動を考えることができます。

#### (2) 小さなステップを踏む

大きな変化を目指すと、一度に多くのことを行おうとして失敗することがあります。代わりに、**小さなステップを踏むことで、習慣を変えることができます。**例えば、**1日に1つだけ行動を変えてみる**ということが出来ます。

#### (3) 現在の習慣を違う習慣に置き換える

習慣を変えることができない場合は、習慣を代替することができます。例えば、**携帯電話を夜中にチェックする習慣がある場合、代わりに本を読む、ストレッチするなどの習慣に変えてみる**といいでしょう。

#### (4) 習慣によってどのように変化したかを知る

習慣を変えるためには、**自分がどの程度成功したかを自身が知る**ことが重要です。例えば、日記をつけて習慣を追跡することができます。また、友人や家族に普段の習慣を指摘してもらう方法も考えられます。

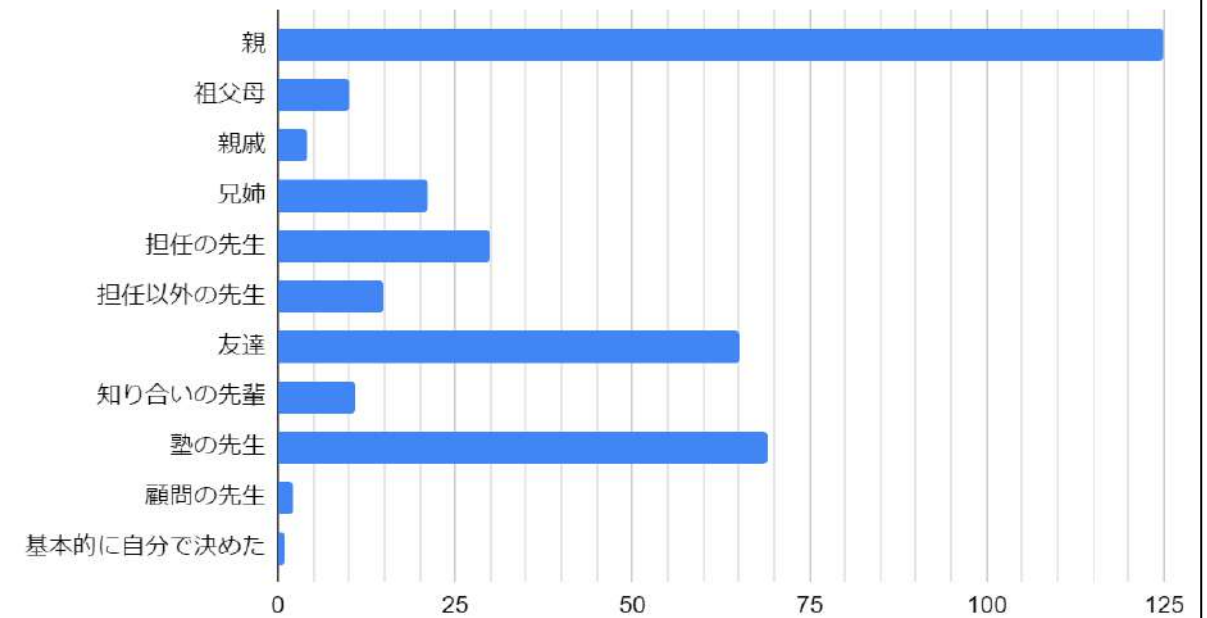
#### (5) 習慣を楽しむ

新しい**習慣を楽しむ**ことができれば、**習慣を続けることが容易になります。**例えば、ランニングを始める場合、音楽を聴きながら走る、新しい場所で走る、ランニング仲間を見つけるなど、楽しむ方法を見つけることが大切です。

以上の方法を試してみて、自分に合った習慣の変化方法を見つけることをお勧めします。

## ③ 保護者の方としっかり話し合おう！

### 進路についての悩みの相談を誰とよく行いましたか？



進路を最終的に決定するのはみなさん自身です。しかし、**自分の思いだけで進路を決定することはできません。**保護者の方としっかり話し合うことが何よりも大切です。

昨年度末に卒業した3年生への調査結果からも9割近くの方が親に悩みの相談を行ったことがわかりました。

自分に夢や思い、考えがあるのと同じで、**保護者の方にも願いや思いがあります。**保護者の方はこれまでの人生経験から得た知識や、自分の人生経験を踏まえたアドバイスを提供してくれるかもしれません。また、**みなさんの性格や能力を理解しているため、適切なアドバイスを提供してくれる**こともあります。そして、**進路は経済的なことを抜きにしては考えられません。**

家庭の中でよく話し合っ、**自分自身も保護者の方も納得できる進路を選択してほしい**と思います。

#### ④ 保護者の方に届けよう！

学校からの配布物がみなさんを通じて保護者の方の手元に届かない場合、非常に困ります。学校からの情報が不足したり、誤解を生じさせたりすることにつながります。また、みなさんが配布物を渡さない場合、保護者の方はストレスを感じるかもしれません。これが続くと、お互いの関係に悪影響を与えてしまいますね。



たかが1枚くらいのことで…。

認識が甘い!!プリントなどをしっかりと渡せない人は、信頼関係が損なわれてしまうことにつながるで~!!



#### ⚠ 信頼関係が損なわれる

あなたがプリントを他の人へ渡さないことによって、相手はあなたに対して不信感や疑いを持つかもしれません。これが続くと、信頼関係が損なわれる可能性があります。

#### ⚠ あなたと相手との間でコミュニケーションが難しくなる

相手があなたにプリントを渡すことを求めているにもかかわらず、何かしらの理由であなたが渡さない場合、2人でのコミュニケーションが難しくなる可能性があります。相手は怒りやストレスを感じるかもしれませんし、あなたも反感を持つかもしれません。これが続くと、会話を冷静に行えなくなるかもしれません。

当たり前のことを当たり前に行える人は信用できる！  
必ず、配布された日に渡しましょう^^



#### まとめ

今回は進路選択を迎える3年生が大切にすべきことについて解説しました。

#### ポイント

- ① 人とつながり、共に学び、共に成長しよう！  
自分だけではなく相手の成長も考えれる人でありましょう。
- ② 意識が変わる → 行動が変わる → 習慣が変わる → 人生が変わる！  
目的を持ち、小さなステップを踏み、自身の変化を感じましょう。
- ③ 保護者の方としっかり話し合おう！  
自分も保護者の方も納得できるようにしましょう。
- ④ 保護者の方に届けよう！  
配布物をもらったその日に必ず渡しましょう。

上記の内容を意識して過ごすことで、人生の1つの節目である中学校3年生を良い形で過ごすことができます。



考えるだけじゃなく、行動することが大切なんだね！

成果を出したければ、行動するしかないよ！  
この1年間は特に『行動する』ことが大切やで^^



最後に、世界的に有名な元プロ野球選手のイチロー選手の名言で締めくりたいと思います。

**し**っかりと準備もしていないのに、目標を語る資格はない。