

# トークルームだより

令和5年12月1日発行  
大内中学校  
教育相談係

## マンダラチャートでやるべきことを見える化しよう

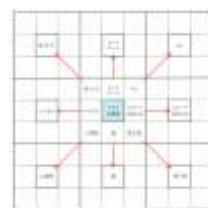
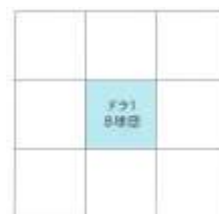
11月のQUテストに合わせて、マンダラチャートの作り方のワークシートを配布しました。マンダラチャート、作ってみましたか？

「成し遂げたいこと」や「なりたい自分の姿」の実現への第一歩を踏み出すのに、ぜひマンダラチャートを活用してみてください。書いていくうちに、自分のできそうなことや、これからやってみたいこと、やるべきことが見えてくるはずです。

裏面にマンダラチャートの枠を印刷しました。自由に使ってください。

### 『マンダラチャートの作成方法』

- ① 3×3マスの真ん中に自分の「成し遂げたいこと、自分のなりたい姿」をイメージして書く。
- ② 左上のマスを始点に、真ん中に書いたことを達成するために、重要だと思う『要素』を時計回りに8つ書いていく。
- ③ さらに、それらの要素を身に付けるために、『実践する行動目標』を決める。
- ④ ③で設定した8つの行動目標のまわりに、達成するために重要だと思う要素を8つ書いていく。同じ手順ですべてのマスをうめていく。



夢を叶えるたった1枚の紙

新しい1年が始まりました。大きな夢を描き、新たな一歩を踏み出す人もいるかもしれませんね。

**こんな話を知っていますか？**

富士山の高さは3,776mと日本一。

でも、これは紙を26回折りたたんだ高さと同じなのです！



ふもとから見上げる富士山は、とても大きく、山頂は雲に隠れて見えません。夢も、きっと富士山と同じ。「登りきれかな」と不安になることもあるでしょう。

けれど、1枚の紙を折りたたむように、日々の小さな努力を積み重ねていけば、いつかあなたをはるか高い場所まで連れて行ってくれるはずです。

その時が来るまで、諦めず、少しずつ積み重ねていきましょう。

キ リ ト リ 線

坂本SC来校日 12月の来校はありません。(緊急の場合は、調整します。)

★坂本先生に相談をしたい人は、名前を書いて保健室(東瀬)まで提出してください。

★時間や場所はあとから連絡します。

年 組 名 前

どんなこと？

