



# 学校だより

令和7年1月31日発行(No.7)

## 3学期始業式校長講話 よい目標の立て方

3学期のスタートという節目に、各学年、生徒会の代表のみなさんから新年の抱負や決意を発表してもらいました。それぞれ、前向きに目標をもってがんばろうという気持ちが伝わりました。全校のみなさんも、決意を新たにがんばりたいとことがあると思います。

そこで今日は、目標の立て方についてお話します。

まず、目標を立てる際には、本当に自分が達成したいと思っているかを確認することが大切です。例えば「早寝早起き」と目標を立てたとして、本当に早寝早起きしたいのでしょうか。何のために早寝早起きをするのか、どんな自分になりたいのか、そういったことを考えて、本当に達成したいと感じる目標であれば、達成に向けた具体的な行動につながります。

目標を達成するためには、その目標が具体的であることも重要です。「早寝早起き」の例でいえば、この目標は具体的ではありません。「10時までに寝て6時に起きる」という具体的な表現にすれば、自分にも周りの人にも、目標を達成したかしないかがはっきりとわかります。どう行動するかを明確にすることが目標達成のコツと言えます。

生活面の目標を例にしましたが、学習についても考えてみましょう。「勉強をがんばる」とか「テストの点数を上げる」という目標はどうでしょうか。何をすればよいのか具体的にないので、目標としてはお勧めできません。例えば「毎日2時間勉強する」となれば具体的です。しかし、本当に2時間勉強できるかどうか。実際に毎日一定時間勉強できている人はできるかもしれませんが、家庭学習をほとんどしていないという状況だと、この目標はハードルが高すぎます。よい目標とは、今はできていないけど、ほんのちょっとがんばればできそう、というくらいでちょうどよいのです。この小さなステップの積み重ねが、達成感や自信を生み、次の目標への意欲になります。

目標を立てたら、できているかいないか短いサイクルで振り返りましょう。週の振り返りでセルフチェックを行い、必要に応じて軌道修正をすることも大切です。うまくいっていないと感じた場合には、目標を調整し、達成可能なレベルに変更しましょう。できていないからといってあきらめずに、再スタートすればいいのです。

やる気が出ないときは、なぜその目標を達成したいのかを思い出し、目標を達成した自分を思い描いてみてください。自分に向かって「自分はやれる」「がんばっている」といった言葉をかけてください。使う言葉が自分をつくります。

目標をしっかりと立てて行動する、充実した3学期にしていきましょう。

### 【目標達成のためのステップ】

- ① 本当に達成したいと思う目標か確認する
- ② 具体的な行動で表現した目標にする
- ③ 短いサイクルで振り返り、スモールステップとなるよう調整する
- ④ 前向きな言葉を使い、がんばっている、がんばろうとしている自分に注目する