



今年もどうぞよろしくお願ひいたします

校長 吉田 伸吾

皆様、あけましておめでとうございます。新しい年の始まりです。何かが始まる時の新鮮な気持ちやワクワクする気持ちを大切にして、今年も西小学校のすべての子供たちのために、教職員が一丸となって全智全力を注いでいく所存です。どうぞよろしくお願ひいたします。

さて、新たな年を迎えるにあたって、教室では今年目標、または3学期の目標を書かせる取り組みが多く行われます。気持ちがフレッシュな内に、その先のめあてをしっかりと自覚させる意味でとても大切なことであると思います。

しかし、紙に書かれた目標がどうしてもお題目のようになってしまいがちなのはなぜでしょうか。書いた本人があまり目標を意識せず書いてしまったから？または、最初はやる気にあふれていたはずなのに、だんだんとその気持ちがうすれてきてしまったから？もしくは、夢のような明らかに実現不可能な目標だったから？いずれにしてもせつかく立てた目標です。自分を成長させるためにも、どうにかして実現させたいものです。そんなときに、最近、読んだ本にこのことを分かりやすく説明したのがありました（※）ので、ここに要約をしながら引用します。



目標を書く「具体的な目標を立てる」

1 難易度を「ちょい難^{むず}」に設定する

・脳科学的に「高すぎる目標」では、モチベーションの源である物質「ドーパミン」が出ない。テレビゲームは簡単すぎても、3秒で瞬殺されてもつまらない。実現可能な少し難しい課題（筆者はこれを「ちょい難（むず）」と呼んでいる）に設定することが重要。

2 期限をつける

・人間は、時間が制限されることや締切が設定されることで、モチベーションが湧いてくる。その精神的プレッシャーによってノルアドレナリン（集中力を高める物質）が出る。そして、制限時間内に一部でも目標を達成できると「ご褒美」として脳内にドーパミンが分泌される。

3 TO DO に落とし込む

・「TO DO」とは何をするか、「具体的な行動」を示している。「3ヶ月で2kgダイエット」を唱え続けても体重は減らない。例えば「間食はしない」「夜21時以降は食事をしない」といった具体的な行動がTO DO。

4 客観的に評価できるようにする

・目標も、TO DOも達成できたかどうか、第三者が見て客観的に評価できるものでなければならない。例えば、「頑張って少しやせた」と言っても、友人は「やせたうちに入らない」と言うかも知れない。「3ヶ月で2kgダイエットする」が目標であれば、誰が評価しても成功か、失敗かは歴然と分かる。

5 小さな目標に分割する

・目標が大きいと「達成度合い」を管理するのが困難。大きな目標を小さな目標に分割し、定期的に評価しフィードバックすべき。例えば「3ヶ月で2kgダイエット」ならば、「2週間で350g」やせればOK。その小さな目標を達成する度に、ドーパミンが出て「次の2週間も結果を出すぞ」とやる気が充填される。

実は黙っていましたが、私も今「1年で5kgやせる」という目標を昨年9月に立てて取り組んでいます。しかし、現在の進捗状況は「4ヶ月で約1kg」で終わっています。このままでは「絵に描いた餅」になってしまいます。上記を参考にし、少し具体化させることに取り組んでみたいと思います。いや、取り組みます。（この本の続きに、「目標を実現させるには『公言する』ことが大切とありました）

同時に、本校でも子供たちに目標を立てさせる際の参考になるようにと話していきたいと思います。今後も子供たちの一つ一つの成長に寄り添ってまいります。

（※ 樺沢紫苑さん著「学びを結果に変えるアウトプット大全」サンクチュアリ出版、2018、p.168～より）