

『よさ、とりえ、輝く個性を伸ばし、笑顔あふれる学校』



長野中だより

学校教育目標

よく考え進んで学ぶ生徒
誠実で思いやりのある生徒
心身ともにたくましい生徒

令和2年1月8日発行 第9号 行田市立長野中学校 TEL 048-554-2240
ホームページアドレス <http://www.gyoda-naganochu.ed.jp/news/>

新年の決意をかなえるには

校長 漆原 亮

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしく願いいたします。
「何となく、今年はいい事あるごとし。元日の朝、晴れて風無し」(石川啄木)



『一年の計は元旦にあり』と言われるように、新年の抱負・決意を立てた人も多いのではないのでしょうか？やる気満々の勢いで頑張りを見せるも、やがてその思いも薄れていき、「三日坊主」で終わってしまう、そんなこともよくあることかも知れません。意志の弱さに自己嫌悪に陥ったりして……。

ちょうど、『新年の決意(抱負)をかなえる5つの方法』(5 Ways To Meet Your New Year's Resolution, Using Science)と題するレポートを目にしましたので、それを参考に紹介していきたいと思います。なお、この方法は科学的に裏付けられたものだそうです。

1. 達成目標を意識するより、具体的な行動を心がけましょう。

科学的な調査で分かったことは、抽象的なことよりも、より具体的なことを心がけると、目標達成しやすいということです。目標を達成するために、“いつ”、“どこで”、“どのように”といったことに留意しましょう。“いつ”、“どこで”活動に取り組むかの予定を立て、目標達成のために“何を”するのかをはっきりさせ、“どのように”取り組むか計画していくということになります。

たとえば、“もっと運動しよう”とか、“体重を減らそう”といった目標を設定する代わりに、“月曜の朝にはジムに通おう”とか、“水曜日には職場まで歩いていこう”というように具体的な取組目標を持つことです。

2. 目標を小分けにして、サブゴール(小さな目標)を作りましょう。

目標が達成できない大きな理由として、目標が実現するのにそぐわないということが挙げられます。科学的な調査では、目標が小さくて取り組みやすければ、目標達成しやすくなるということが分かっています。目標を大層なものにしないで、小分けにした目標を達成していくことで成就感も得られてきます。

例を挙げると、“1週間に3回運動しよう”という目標を立てたとします。それを小分けにして、1月には週1回、2月には週2回、3月には週3回、そして4月以降はこのスケジュールを維持しながらやっていけばいいのです。そうすると毎月、サブゴール(小目標)をやり遂げたという満足感も得られます。



3. 友人と一緒に、目標に向けて取り組みましょう。

これは人間心理を利用したやり方です。私たちは社会的動物であり、私たちに期待されていることを実行していこうという面があり、同時に、身近な人をがっかりさせたくないという面を持ち合わせています。どんな目標であれ、いっしょに目標を達成してもらえるか、友人に尋ねてみましょう。

たとえば、英語とか韓国語とか新しい言葉を学びたいとします。そこで『友人と一緒に「〇

○語」を学ぶ日』を予定に入れていくようにするなど考えられます。

また別の例としては、「毎週月曜日、仕事終わりのウォーキングに友人を誘う」というのもいいと思います。

4. 内的報酬という意識を持ちましょう。



外的報酬（具体的な報酬、ごほうび、昇給、昇進など）より内的報酬（精神的報酬、成長、やりがい、充実感など）が得られる方が楽しく取り組むことができます。内的報酬というのは自身の気持ちをよくしてくれますし、自分自身で直接感じ取れるものだからです。

ですから、トレーニングをした後で、「なんて気分がいいんだ。」というところに注意を払いましょう。そうするとまたこの次、トレーニングしようというモチベーションが上がっていきます。どれだけ体重が減ったかという点については、自分がすぐにどうこうできるといったことではないので気に掛けるまでもないことです。

5. 状況に応じて対応していきましょう。

目標がかなえられない状況にあっても、状況に応じた対応を考えていきましょう。そうすれば、目標実現がずっと可能になっていきます。目標をかなえる上で邪魔になる状況を想定し、前もって計画案を立てていくのがよいでしょう。

また、人は気乗りがしないなどの心の状態に陥ると、もはや意図したようには行動しないということがあります。そんな時どうしたらいいか、を考えておくことも必要です。

1つ目の例を挙げると、水曜日の仕事の後で、エクササイズをする計画を立てたとします。でも、遅れることがよくあるので、こうした邪魔になりそうなことを想定して、午後5時からのレッスンを、午後6時に変えて計画していくのです。

2つ目に、一日中横になっていたというくらいめんどくさい気分になった時はエクササイズしたいなんて思いません。だからそんな時は、午前中一番にエクササイズをするんだと心に決めておいたり、あるいは、目覚めたらシャワーを浴びてエクササイズに出かけるんだ、と決めておいたりするようにします。

いかがでしょうか？せつかくの決意を『三日坊主』にしないために、このレポートに示唆されたやり方を取り入れて、長続きさせ、新年の決意・抱負を達成していただければと思います。



1月行事予定

8	水	3学期始業式、避難訓練
9	木	給食開始、3年実力テスト
10	金	まきば園訪問
14	火	⑤ 1年スキー学校事前指導 ⑥ 2年職場体験学習事前指導
15	水	1年スキー学校、2年職場体験学習
16	木	1年スキー学校、2年職場体験学習
17	金	1年スキー学校、2年職場体験学習 A短
18	土	4校合同PTA 人権教育研修会 行田市書きぞめ展(南小)
19	日	行田市書きぞめ展(南小)
21	火	民生委員・主任児童委員連絡協議会 15:30

22	水	3年私立高受験集中日（3年④⑤⑥給食カット）
23	木	A短、専門委員会、PTA本部役員会
24	金	3年租税教室
25	土	北埼玉地区美術展(行田グリーンアリーナ) 埼玉県書きぞめ展(三郷市立瑞沼市民センター)
26	日	北埼玉地区美術展(行田グリーンアリーナ) 埼玉県書きぞめ展(三郷市立瑞沼市民センター)
31	金	新入生説明会(新入生体験授業、部活動見学)