



鹿児島県立甲南高等学校

進路指導室だより

平成26年度 第10号 (1月14日発行)

「1年の計は元旦にあり」校長先生が、始業式の式辞の中でも述べられた昔からよく耳にする言葉です。ここでは、目標設定の考え方と目標を達成するための行動について、辻秀一氏の著書『スラムダンク勝利学』の中で述べられていた考え方を紹介します。

「自主的な目標設定をしよう！」

目標を設定する上での原則は、「こうなりたい」というもの、理想の自画像みたいなものを積極的な姿勢で持つことである。目標を立てようとするとき「こうなりたい」ということよりも先に根拠を探して目標を決めてしまいがちである。これは消極的な設定である。自分の目標を「先生や親にこう言われたから」「根拠や常識から見てこのくらいだ」という消極的な姿勢で立てていませんか？積極的な姿勢なしに目標の実現はない。

もちろん目標を立てるだけでは実現しない。それと同時に、目標を達成したときのすばらしさをイメージすることが大切である。

「すべきことをする」

目標を設定したら、次はその目標を達成するために「すべきこと」をしなければならないということに意識を移さなければならない。目標を追いかけるだけでは、良い結果につながらない。目標達成のためには「すべきこと」をしなければならない。それができなければ、自分が望む結果は自分から逃げていく。目標に沿った形で「すべきこと」を考えるとき、

- ①「すべきこと」が分かっているのか？
- ②目標達成のために、自分の「すべきこと」は正しいものか？
- ③「すべきこと」をするということをしっかり意識しているか？
- ④「すべきこと」をしっかりとやっているか？

の4点をチェックしながら行動しなければならない。

「ベスト」を尽くすのではなく「全力」を尽くせ

「ベストを尽くす」という言葉は良い表現ではない。なぜなら「ベスト」という言葉は結果を表現する言葉で、目標が達成されたときに使われる言葉である。そのために「ベストを尽くす」と言っている人には、その分いつもプレッシャーや不安な要素が存在していることになる。だから、心の習慣として、自分の努力次第でできる「全力を尽くす」ことに重点を置くことが大切である。

目標に向かって「石」を置いていく

なかなか目標が達成できないのは、現在位置と目標達成を結ぶ途中で、全力を尽くすことを忘れているからである。そのことを「石」の理論で説明すると、目標達成の日時と現在位置が決まっていれば、その間の道（日数）が具体的に決まってくる。その間の日々をすべきことに全力を尽くして生きるということである。そしてスタート地点から目標までのラインに日々全力を尽くしたという証として、1日1個の石を置いていき、それを積み重ねていくということである。

したがって、学習に全力を尽くすことも、休むべき時に休むことに全力を尽くすことも、すべて同じでその日の石を1個しっかり置くということである。なんとなく1日を過ごすことは、その石をどこかに捨ててしまうことで、試験が近くなって焦ったり、不安になったりするのとは、これまでの道のりを振り返ってみると「石」が無い部分があり、その穴を埋めようとしても、もう「石」はなくなってしまっているからである。

1日1個の「石」を置くことを忘れず、1日1日を大切にしたい。

このことをしっかり理解していれば、目標達成のために責任を持って行動できるし、目標達成したときの喜びも大きなものとなって返ってくるであろう。

最後に、今週末のセンター試験を受ける3年生へ。

残された時間はわずかかもしれないが「すべきこと」はあります。その「すべきこと」を間違えることなく見極め、「すべきこと」が決まったら、「全力」を尽くしてください。当然、休むこともすべきことに含まれます。体調を整え、センター試験当日に「全力を尽くせる」ようにしてください。

