

～ 目標を達成するために ～

3学期がスタートして、給食も始まり、通常の学校生活に戻ってきました。

昔から「一年の計は元旦にあり」と言われます。「物事は初めが肝心であり、一年の計画や目標は年の初めである元旦にしっかり立てるべきだ」という意味のことわざです。元旦に計画を立て、一年を良いスタートで始めることで、その年を充実させることができます、という教えが込められています。「何事も最初が肝心」とも言います。

子どもたちにとっては、3学期が始まった今がその時です。今年1年の目標をしっかりと立てて、その達成に向けてがんばれる西神吉っ子であってほしいと思います。でも、それはなかなかに難しいことです。「言うは易く行うは難し（いうはやすくおこなうはかたし）」。口で言うのは簡単だが、それを実際に実行するのは難しいという意味です。子どもに限らず、大人であっても目標を達成するために努力を続けるのは難しいことだと思います。私も目標は立てたものの、「三日坊主で終わってしまった」なんてことが幾度となくあります。

実は目標や夢を叶えるためのプロセスは、キラキラした魔法のようなものではなく、「整理」と「継続」という泥臭いステップの積み重ねだったりします。思い返してみると、何となく漠然と立てた目標ほど、すぐに諦めてしまったり、いつの間にか忘れてしまったりしていたように思います。だからこそ、どんな夢や目標であっても、それを達成するためには、何となく漠然とではなく、より具体的に計画を立てることが大切になります。

以下、そのためのヒントになればと思います。



ステップ1 夢や目標を具体的なものに変える

「幸せになりたい」「成功したい」という状態はまだ「願望」です。これを、カーナビに打ち込めるくらいの具体的な「目標」に落とし込みます。そのために、「いつまでに」と期限を決めます。1年後、3年後、あるいは来月までにというふうに。そして、どうなったら達成なのか、具体的に数字や目に見える状態にします。〇回、〇ページ、〇分、〇日というふうに。それらをきちんと紙に書きます。脳は書くことで「これは重要な情報だ」と認識し、チャンスを見つける感度が上がるようです。

ステップ2 「逆算」して今やることを決める

夢や目標をそのまま見上げると、遠すぎて足が止まってしまいます。高すぎる夢や目標は、その道筋が見えにくいからです。だから、今、自分が立っている場所も見つめ直してみましょう。そして、いきなりゴールを目指すのではなくて、夢や目標の達成における中間目標を設定します。これをマイルストーンと言い、進捗状況を可視化し、管理しやすくなるために設定される「道しるべ」のようなものです。マイルストーンは、達成から逆算して、その前には何ができるようになっておくべきかを考えます。そして「今日」できる最小の単位まで分解します。「本を10ページ読む」「なわとびを100回跳ぶ」など、5分で終わるレベルまで細かくします。

ステップ3 「環境」を味方に付ける

余程、意志の強い人でなければ、気持ちだけで頑張ろうとするのは、実は一番効率が悪い方法のようです。1日24時間というのは全員平等にあたえられたものです。新しいことを始めるなら、今までやっていた何かを捨てる必要があります。ダラダラとSNSやゲームをしたりテレビを見たりといったところから、少しでも目標達成のための時間をつくります。そして、周囲に宣言したり、逆に達成するまで秘密にしたりして、がんばる気持ちを持続させます。また、脳は喜びがないと動き続けられません。小さな一歩、小さな成果を「自分はすごいな」と認めてあげましょう。

ステップ4 「失敗」と考えない

夢や目標に向かう途中では、必ず壁にぶつかります。そこでうまくいかなくても、失敗ではありません。上手くいかなかったときは、「この方法ではダメだと分かった」という収穫があったということです。だから、失敗も立派な成果となります。そして、ゴールは変えなくても大丈夫です。ルートは何度変えても構いません。

午年の今年、西神吉っ子みんなの努力が実を結び、目標が達成できますように。