

一日の目標

あなたは、今日という一日をどのように過ごしたいと考えているでしょうか。

目的を意識して過ごす一日と、流れに任せて終わる一日とでは、得られる満足感に大きな差が生まれます。

朝、仕事に取りかかる前に、その日をどう過ごすかを決め、心の中で確認してみましよう。たとえば、「提出物を仕上げる」、「掲示物を作る」、「何人かに連絡を取る」など、業務に関する目標があります。また、「笑顔を意識する」、「感謝の言葉を多く伝える」、「周囲の良さに目を向ける」といった人との関わりに関する目標も考えられます。「新しい知識を一つ身につける」、「手本にしたい行動を实践する」、「事例を調べる」など、学びに関する目標も有効です。自分の中に方針があることで、行動に一貫性が生まれ、結果にも違いが出てきます。

一日の終わりには、達成できたことを振り返りましょう。思うようにいかなかった日でも、次につながる学びは必ず見つかります。

目標をもつて一日を歩みましょう。

一日の始まりに、今日はどんな一日にしたいのかを意識することは、日々の充実感を大きく左右します。

教職員の仕事は忙しく、流れに身を任せて過ごしてしまいがちですが、たった一つでも意図をもって行動を選ぶことで、学びや成長は確かなものになります。自分の力を伸ばすための小さな挑戦、人との関わりを温かくする心がけ、専門性を高めるための学習など、どの視点でも構いません。

重要なのは、主体的に取り組もうとする姿勢です。

その積み重ねが、自信や信頼を生み、仕事への手応えにつながっていきます。一日の終わりに振り返り、できたことに目を向けることで、明日への意欲も自然と湧いてくるでしょう。日々の小さな目標が、人生を豊かにしていくのです。

【今回の学び】⇒充実した日々は、毎日の小さな目標設定から

