

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ようか。

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ょう。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実践する」、
「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つた日でも、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、流れに身をさせて
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

