

「3学期がスタートしました！感染症対策！お願いします！」

生徒指導通心

第28号

縁(えん)

妻ヶ丘中生徒指導部

令和5年1月13日発行

## ★新しい年に誓う！★



新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。

さて、新しい年が幕を開けました。1年のスタートです。さて、皆さんは、どういう誓いを立てましたか。私は、令和4年を顧(かえり)みて、「足りなかったものは？」と考え、「破顔一笑(はがにいっしょう)」という目標を掲げました。それぞれ、解釈(かいしゃく)はありますが、私自身は、「笑顔を心がけ、一日一日をこのような気持ちで過ごす！」「笑顔を周りの人にも届ける！」「いつも積極的に、そして笑顔で取り組む！」という3つを実行したいと思います。

さあ、皆さんは、新年に何を誓いましたか？まだまだ、遅くはありません。今からでも誓いを立てて、行動に移しましょう。私も、三日坊主にならないように…頑張ります！

## ★目標の立て方★

3学期が始まり、1週間が経ちました。3学年とも実力テストも終わり、ようやくリズムある生活が取り戻せそうですね。ところで、年始に立てた目標や計画が、すでにダメになっている人は…。

そんな人のために、もう一度「目標の立て方」について、参考になるお話を紹介したいと思います。



ボタンをテーブルの上に立ててください」と言うと、ほとんどの人が、立てることができない。けれども、「ボタンをテーブルの上に立てて、その次に糸を通してください」と言うと、半分以上の人が、立てることができるといふ。

ポイントは、ボタンを立てることの先に「糸を通す」という目標があるかどうかの違ひだ。ここから学べるのは、高い目標を設定すれば、それだけ多くの能力を発揮できるということである。

わたしたちは、目標を設定するとき、現在の自分の能力に見合った、ほどほどの目標にしがちだ。しかし、ほどほどの目標では、実は本来持っている能力以下しか発揮することができない。もし、あなたがもっと能力を上げていきたいのだとしたら、ちょっとむずかしいかなと思うくらいの目標を立てて、それに挑戦していくことだ。

それがあなたの能力を引き出し、育てる。そして何より、その過程が人を成長させる。

「新自分を磨く方法」ステイービー・クレオ・ダービック著、干場弓子編訳/ディスカヴァー

また、全国大会で数々の優勝を手に入れ、まだまだ活躍されている監督さんはこう言っていました。

「何かを手に入れようと思ったら、まず強烈に望むことだ。目標をあまり低く設定すると、結局はそこまでしか行かない。十分な検討は必要だが、その上でならば、高い目標を掲げることで、よりよい結果を得られる可能性がある」と。

マラソンをするにしても、「42.195kmを走ろうと思ったら、10kmを通過するのは楽勝だけど、10kmを走ろうと思ったら、8キロ地点でしんどくなる」ということです。

勉強でも、5時間勉強しようと思って机に向かったら、2時間くらいは楽勝だけど、2時間勉強しようと思って取り組んだら、1時間でもキツくなるのと同じです。

部活でも一緒ですね。目標は、「日本一」なのか、「九州一」なのか、「県一」なのか。決めたなら、師匠や学ぶ対象、日々の生活や食事やメンタルまで、あらゆることを「〇〇一の標準」に合わせる必要があります。結局は、この目標や志が自分を高めるエネルギーの源になるということなのです。



回東京箱根間往復大学駅伝競走★

# 週末です！感染症予防・対策徹底！

