

とっても暑い日が続き、またコロナ禍の中ではありましたが、42日間の夏休みを乗り越え、たくさんの荷物を持って元気に登校してくるみなさんを見て、とってもうれしくなりました。こうして迎えた2学期だからこそ、校長先生をはじめ、先生方は、「一度きりしかない令和4年度の2学期を、なんとか充実したものにしたい」と心から願っています。充実したものにするにはどうすればいいのか。それは目標を立てて、目標を実現するために取り組むことです。

今、4年2組代表児童から「2学期の抱負」の発表がありました。内容は、「2学期にがんばりたい4つのこと、すなわち4つの目標」についての発表でした。目標の立て方に充実した2学期を送るための大きなヒントが隠されていました。だれでも実現できるように、三つにまとめてみます。

一つは、目標がはっきりしていたことです。目標は、あやふやなものではなく、はっきりしたものにしましょう。二つは、なぜそういう目標を立てたのか、理由が示されていたことです。目標を立てる際には、なぜそういう目標を立てるのか、理由を考えてみましょう。理由を考えると違った目標が見えてくるかもしれません。その時は目標を変更しましょう。三つは、目標を達成するための詳しい方法が示されていたことです。目標を達成するために、何にどう取り組むのか、だれにでもわかるようにはっきりと示しましょう。

こんな風にして目標を立てると目標が実現しやすくなります。発表を聴いていたら、発表をしながら自分と約束しているように感じました。みなさんも目標を立てながら自分と約束してください。できない約束はしないことです。

ところで、みなさんは「実践目標は小刻みに」という言葉を聞いたことがありますか。簡単に紹介すると、走るのがあまり得意でないある人が10,000mのマラソン大会に出て、残り2,000あたりでつらくなってもうやめようかと思った時、300mほど先の立木が目に入り、「あそこまでならがんばれそうだ。あそこに行ってもう駄目ならやめよう」と決めてがんばったところ、どうにか到達できた。そうしたら欲が出てきて、よしじゃあ次はあの電柱までがんばってみようかと走ってみたら、また到達できた。そうしてまた次の電柱までを目標にして…、というようにしたらゴールまで走りきれたというお話です。これは、下村湖人という人が書いた文章の要約です。興味のある人は調べてみてください。

誰でも、大きい小さいかは別にして、こうなりたい、こうありたいという夢や希望をもっていると思います。その夢や希望が大きいほど、大きな困難が目の前に立ちはだかって、逃げ出したくなります。逃げ出したら、あきらめてしまったら、夢は儚い夢のままで終わってしまいます。実践目標を小刻みにすると、努力が小さくてすみます。その分目標も達成しやすくなります。どんな小さな目標でも達成できると意欲が湧いてきて、次の目標に挑戦しよう気持ちになります。「あの電柱まで」、「あの角まで」、「あと3回だけ」、「9月いっぱい」、こう取り組んでいるうちに、目指したところまで行き着きます。そしたら、次のステップの小さな目標を立てて、小さな努力を積み上げていけばいいのです。

実践目標は小刻みに。小さいことを重ねることが、とんでもないところに行くただ一つの道です。今日から2学期が始まりました。自分なりの目標を立て、担任の先生や友達と相談し合いながら、励まし合いながら、一緒に小さな努力を積み重ね、目標を実現させていきましょう。