

実践目標は小刻みに

校長 二瓶 亮

2025年がスタートしました。今年は巳^{みどし}年です。

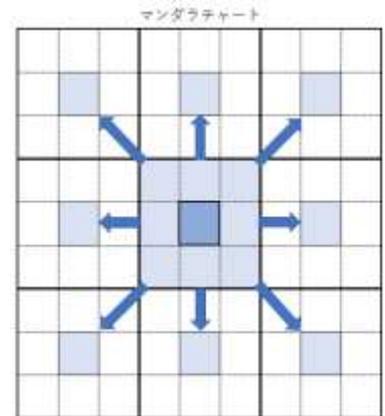
巳^みとは蛇のこと。蛇は何度も皮を脱ぎ捨て新たな姿に生まれ変わることから、再生や永遠の象徴とされてきました。こうした意味から、巳年は新しい挑戦や変化に対して前向きな姿勢を示す年とも解釈されています。新年の目標を立て、達成に向けての計画は練れていますか？



吹上中学校には校舎や体育館に「Change Challenge Chance」という言葉が掲げられています。そこには新たな目標を立て(Change)、新たな挑戦(Challenge)から幸運をつかめ(Chance)という意味が込められています。巳年だからというわけではありませんが、新たな自分への挑戦や新しい環境で自分の可能性を見つけて伸ばすには縁起のよい追い風が吹く年になると期待したいと思います。

年初めは、誰もが気持ちを新たに「今年やりたいこと」や「今年叶えたい夢や希望」を持ちます。そしてそれらを実現するために実際に行動に移すわけですが、この努力の継続が簡単ではありません。決めたこと、宣言したことを実現させる手段として、「有言実行」そして「言葉に書く」ことで自分の中の想いを強く意識させるという方法があります。その方法は様々ありますが、有名なのは大谷翔平選手が高校時代に、野球部監督からの教えにより作成した「目標達成シート(マンダラチャート)」でしょうか。当時(高校1年生)の彼の強い目標

(夢)はプロ野球ドラフト会議で「8球団からの1位指名」でした。それを中心に置きそれを達成するために必要な要素を8つ記入します。さらにそれらを実現するための具体的な行動目標を、3×3マスのシートを追加して、それらをそのシートの中央に記入します。すると、合計81マスの目標達成シートが出来上がります。1つの大きな目標(夢)を達成するために72もの言葉が示されるので、日頃から意識すべきことは多岐にわたります。大谷選手は3年後の目標としてこれを作成していますが、この考え方を利用して、もう少し短い単位(例えば1年を3カ月ごとに4期に分ける)で1つずつ目標を立てて行動に移すということもできるでしょう。その際は3×3マスの目標達成シートの作成でも十分だと思います。3学期は1月から3月までのちょうど3カ月。9つのマスのシートを利用して自分が達成したいことを中央に書き込む。1つの目標と8つの要素(行動目標)を常に心に留めて過ごすことで目標達成に近づく。それが終わったら次の3カ月、その次も……「言葉に書く」ことで意識を高めて実現に近づける。1年で4回の目標(Change)に挑戦(Challenge)。これを、幸運をつかむこと(Chance)として実践できれば、新年に立てた目標達成に近づけることでしょう。実践目標は小刻みにという方法ならできそうだと思う人は、試してみる価値がありそうです。私も3学期の3カ月で1つ、強く思う目標を成し遂げることに挑戦してみようと思います。



3学期は、それぞれの学年で令和6年度の総仕上げとなります。これまでの積み重ねを生かしながら、吹中生が自らの力で未来を拓けるよう、教職員一同、一丸となって教育活動を行っていきます。引き続き家庭、地域の御協力、御支援をよろしくお願いいたします。