武　一　中

令和７年４月28日
武蔵野市立第一中学校
学校だより R7－2号

URL:https://dai1-jh.musashino-city.ed.jp/

目標のメンテナンス

校　長　　中嶋　建一郎

今日は、皆さんが決めた目標についてのメンテナンスの話をしようと思います。教室に皆さん一人一人の目標が掲示してあります。素晴らしい目標が多いですね。この目標を決めるときには、一生懸命考えたと思います。でも目標って決めたらほったらかしにしていませんか？そして、学期末に先生から「目標に向けての反省を考えましょう」と言われて、久しぶりに見て「こんないい目標を考えていたんだ。なかなかいいねぇ」と自分を見直すけれど、「全然できてないや」となることが多くないですか。少なくとも私はそうでした。

そこで、メンテナンスです。先ほども話題にしたように学期に一度くらいは先生がその機会を作ってくれます。だから、それまでの間に何回か自分で目標を振り返ってみるのです。１学期で考えたら、月に１回くらいは出来そうですか？１年生なら、11日に学年全員に自己紹介をして目標も発表していましたから、11日をメンテナンスの日として、5月と6月に振り返ってみるのです。7月は先生がやってくれそうですから、大丈夫でしょう。

次はメンテナンスの内容です。まずは5月。目標を振り返ると言いましたが、目標に対して何が出来ているか、出来ていないかを確認します。そもそも目標は決めたけれど、その目標に向けて具体的に何をどうするのか決めていたかを見てみましょう。目標には「英語のテストで90点以上とる」というような成果目標と、「毎日英単語を10個覚える」というような行動目標があります。自分の目標を見返して、成果目標だけで行動目標がなかったら新たに考えてみましょう。その逆で行動目標だけだとしたら、何のためにそれを行うのか考えて成果目標も立てましょう。合わせると「英語のテストで90点以上とるために、毎日英単語を10個覚える」のようになります。

次は6月。体育祭も終わり、少し先にテストがあるので勉強に関しては丁度よい時期ですね。ここでも行動目標の出来具合を確認して、必要があれば目標を変更します。例えば「毎日英単語を10個覚えるという目標は、間に体育祭もあり全然出来なかった。だから、その分を取り戻すためにテストまで毎日15個にする」とか「これまでの自分の性格を考えると毎日は苦手なので、週に50個覚えることにする」などです。

月に１回メンテナンスをする例で話しましたが、毎週や毎日出来る人はやってみるのも良いでしょう。自分の性格や、実際にやってみて自分で自分の力を見極めて、目標の変更などの調整をすることが大切です。何事も一気に上手にはなりませんが、メンテナンスする力も徐々に上がってきます。自分はどうしたら成長するのか。いろいろ試してみましょう。