



# 生活指導便り 2月号

渋谷区立広尾中学校 生徒部

## 2月の生活目標

# それぞれの目標に向かって努力しよう

今月の生活目標は、「それぞれの目標に向かって努力しよう」です。

令和7年度も残すところあと2か月ほどとなりました。この時期は、1年間のまとめであり、次のステップに向かっていく時期でもあります。4月になれば新しい環境になることへの期待や不安など、様々な気持ちがあると思いますが、まずは目標を立て、それに向かって努力を精一杯しましょう。

### 目標の役割とは何か

目標とは「Goal」。つまり掲げることも良いですが、自分の人生の到着地点を明確にするということが大切です。例えば、旅行をしようと思ったときに、多くの人は行き先を決めるとします。また、出かけるときに「今どこにいるのか」、「これからどのような方法で行くのか」など考えた上で出掛けるのではないのでしょうか。もしも、目的地も現在地も行き方も分からなかったら、不安になるとします。

同じように自分の人生でも、「今どこにいるのか」、「これからどこに向かうのか」、「どのように向かうのか」ということについて考えることが大切です。



### 目標の設定の方法

#### (1)自分で決めた目標であること

当たり前ですが、他人から勧められたことや他人が自分に求めることを目標にするのではなく、自分で決めて目標に掲げることが大切です。なぜなら、自分で決めた目標を追求することによって、自分の行動をコントロールできる力が身に付くと言われています。

#### (2)ポジティブな目標であること

目標を立てるときに、「〇〇しないようにする」のような否定表現ではなく、「〇〇する」のような肯定表現にすることです。なぜなら、表現の違いは、目標から受けるイメージやモチベーションに影響を与えるからです。例えば「遅刻しないようにする」という否定表現は、「遅刻」という言葉が印象に残り、マイナスな印象を与えます。しかし、これを「登校時刻を守る」とすると、少しポジティブな印象に変わります。



### 目標が決まったら宣言をする

努力することを人に宣言すると、続けることへの決意が強まります。「宣言するからには必ずやらなければいけない」という気持ちが出てきます。大きなプレッシャーに感じる人もいますが、言葉にすることで達成しなければと強い気持ちをもつことができます。

## 目標に向かって努力するために、一緒に頑張る仲間を作る

目標を達成するために、まずは自分で努力をすることが大切ですが、一緒に頑張る仲間を作ってみることも効果的です。人は、他人に対して良い面を見せようとする傾向があるため、それを利用して、仲間と励まし合いながら目標達成に向けて行動してみましよう。



## たとえ、目標を達成しなかったとしても…

下にある文章は、元サッカー日本代表の本田圭佑選手が 2018 年のW杯のベルギー戦で敗退した後のインタビューです。

「様々なことを僕は発言するタイプではあるんですけど、一番自分が示したかったのは行動。

それは、今回のW杯で結果を出すことだと思っていたので、全く期待されていなかったところから、いくつかの行動を起こしたことで、少しでも日本のサッカーファンの皆さんに、諦めなければ物事を好転させることは、どんな状況でもあり得るんだというところは示せたんじゃないかなと。これは僕の人生の哲学でもありますので、言ったこと、口に出したことをとにかくやる」

確かに結果が、自分の思い描いたものではないんですけども、それでもなんらかの成果は出る。そのなんらかの成果は示せたんじゃないかなと思います。

本田圭佑

W杯で結果を出すことを目標に努力しましたが、結果は自分の思い描いたものでなかった本田圭佑選手。達成できない目標なら掲げない方が良かったのでしょうか。そうではないはずです。たとえ目標を達成できなかったとしても、夢中になって努力し、成長していくことができたのは、諦めずに目標に向かって努力し続けてきた成果です。そして、目標に向かって一生懸命努力を続けた過程そのものが、本田圭佑選手にとって価値のあるものだったのだと思います。

努力すれば夢は必ずしも叶うわけではありません。だからと言って努力をしなければ、夢が叶う可能性すら失ってしまいます。今月は、目標に向かって努力する大切さを知り、一人一人が目標を明確にもち、その達成に向けて努力をしてほしいと思います。そして、次のステップに向けて力を身に付け、さらに成長して進んでいきましょう。

## はーとふるウィーク

先月は、「はーとふるウィーク」がありました。1・2年生は授業時間をカットして実施をしました。じっくり先生方とお話をすることはできましたか？1対1で話をするのが苦手な人もいるかもしれませんが、いざ話をしてみると今まで知らなかったことを知れたり、自分の考えが深まったりすることがあります。

今は、チャットやメールなどで相手の顔を見ないで会話をするが増えています。むしろ電話をするときに抵抗がある人が増えているという話も聞きます。また、科学技術の進歩により AI と会話することも可能な世の中になりつつあります。しかし、相手の顔を見ながら会話をするのが大切だと思います。人の気持ちに本当に寄り添えるのは人だけだと思います。楽しい、悲しい、嬉しい、辛いなど様々な気持ちを共感し、理解しようと努力できる人であってほしいと思います。

「はーとふるウィーク」は終わりましたが、期間中でなくても何か困っていること、不安や悩みなどがある場合には、迷わずに信頼できる大人に相談をしてください。決して一人で抱え込まないようにしましょう。

これからも広尾中の先生たちは皆さんとの会話を大切にしていきたいと思っています。

