



明るくやさしさに溢れる石神井中

石神井中だより

練馬区立石神井中学校  
校長 櫻井 弘  
令和2年 6月30日  
第3号

## 目標達成に向けて

櫻井 弘

6月1日(月)から学校が再開され一月が過ぎました。新型コロナウイルス感染症への理解や対策を踏まえた行動により、まだ制限はありますが社会全体が活気を取り戻してきたように感じます。こうなるために、多くの方々の献身的な取り組みがあったこと、また、今後も続けられていくことを忘れず、自分にできることには積極的に協力していきましょう。

さて、7月20日(月)、21日(火)に第1回の定期考査があります。また、すでにお知らせしたように、今年の夏休みはだいぶ短くなります。いつもの夏休みなら3年生は、夏休みの早いうちに宿題を終わらせ、1年生からの復習をして、志望校の過去問にも挑戦しようなどの計画をしますが、今年は大幅に見直しが必要となってきています。どのように目標を達成するための計画を作り、どのように取り組んでいけばいいのでしょうか。

第1には柔軟さです。目標達成に向けてのプロセスは変わりません。まず目標を決め、次に長期計画を立て、そして日々の計画(行動予定)を作ります。場当たりの対応ではなく、見通しをもった計画を作ることがとても大切です。しかし、必ずしも計画通りに事は進みません。その理由は、自分が「手間取ってしまった」「見通しが甘かった」など自分に関することであったり、突然「頼まれ事があった」「他に優先しなければならないことができた」など、周りから自分への影響であったりします。大事なものは計画の変更があり得るだろうということを想定しておくことです。「プランAができなければ次に進むことができない。困った、困った!」とならずに、「プランAからプランA'にして対応しよう」など心にゆとりをもっていきましょう。

第2には自律・集中力です。計画ができたら実行あるのみです。そこで大切なのは自律です。自分に甘くならないようにしなければなりません。「もう勉強時間でしょ!」「計画はどうなったの?」などと周りから声がかかる前に自ら動くのです。その際に集中力を大切にしましょう。多くの時間(量)で勝負できないなら、集中力(質)を向上させなければなりません。皆さんもこれまで、何かに取り組んでいて「あっという間に時間が過ぎてしまった。」という経験をしたことがあると思います。これが集中力です。この力を必要に応じて発揮できるようになるためには、普段からのけじめをつける習慣や、意識的に集中する時間とリラックスする時間を使い分ける訓練が必要だと思います。そして、やり抜く、やり続ける「強い意志」も大切です。

3年生の皆さんは自己実現に向けて、1・2年生の皆さんは定期考査での目標達成に向けて、計画づくりの大切さや自分に適した方法をぜひ身に付けてもらいたいと思います。

また、皆さんが、目標に向かって「努力しよう」とか、何かを「やり遂げよう」と行動を起こしたときには、必ず応援してくれる人がいます。声や態度に出して「がんばれ~!」と言ってくれる人もいるでしょうし、黙って見守ってくれる人もいるでしょう。そんな様子に気付いたら、その気遣いに感謝し目標達成に向けてがんばることで応えましょう。「やる」か「やらないか」決定するのはあなた自身です。良い取り組みができて、良い結果に結びつけることができるといいですね。