

# 教育相談だより

令和7年1月号 野村高校

新しい年が始まりました。みなさんは今年をどんな1年にしたいですか。私は数年前から、ちょっと変わった日記を書いています。それは、10個よかったことを書く日記です。「いい日だった。」と思える日でも、10個書くのはなかなか大変です。嫌なことばかりあった日は何を書けばよいのか、とても悩みます。そんな日でも「朝、いつもどおり目が覚めた。」「事故に遭わずに過ごせた。」「天気が良かった。」など、とにかく無理矢理10個よかったことを書くようにしています。これを続けることで、依然と比べてポジティブに物事をとらえられるようになったと感じています。

みなさんも「いいこと日記」はじめてみませんか？1年が終わる頃、「今年はいいい1年だった。」と思えるのではないのでしょうか。



## 適切な目標設定のために



私は4月に野村高校に赴任しました。野村高校生には部活や勉強、暮らしの中で様々な目標を設定して何かにチャレンジしている人が多いと感じています。目標達成に向けて日々努力をすることはたいへん素晴らしいことです。そこで、目標を設定する際に皆さんに気を付けてほしいことがあります。それは、「目的意識を持つ」ことです。

私は、目標を設定する理由とは、その先にある「目的」を実現するためだと思っています。「目標」とは、今現在目の前にある通過点です。一方「目的」とは、その通過点を何度も超えた先にある到達点、つまりゴールです。日々の暮らしや勉強の中でも細かく目標を設定し、それを一つ一つ達成していくことが目的の実現に繋がるのです。

しかし最近、目標を達成することが目的になってしまっている人たちをよく見かけます。「検定は高得点さえ取ればいい。」「宿題は提出期限にさえ間に合えばいい。」などなど。本来の目的を見失ったり目的意識が曖昧だったりすると、このような「目標の目的化」に陥ります。「目標の目的化」に陥らないために重要なことは、①何事にも目的意識を持ち、「目的」を忘れないこと。②目標達成における成功体験を積み重ねて、モチベーションを維持すること。の2点です。

目的の実現のために適切な目標が設定できれば、一つ一つの行動に意味が生まれ、充実した日々になること、間違いのないと思います♪



例) 検定で高得点  
宿題をする



技能を身に付ける  
学習内容を定着させる



宮地 慧多

《片桐弥生先生 来校予定日》

1/8 (水) ・ 14 (火) ・ 20 (月) ・ 27(月)

\*ご相談は下記でも受け付けております

電話番号:(0894)72-0102

メール: [nomh-soudan@school.esnet.ed.jp](mailto:nomh-soudan@school.esnet.ed.jp)