

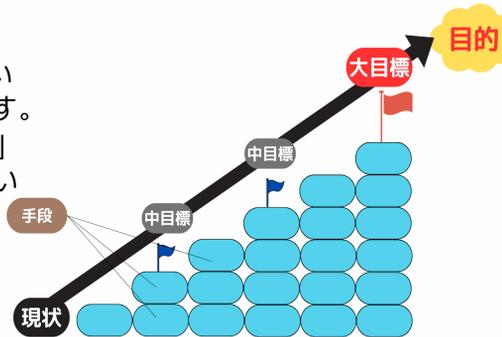
## 目標設定について考えよう！



こんにちは！CN小野瀬です。今月から「目標」「計画」「継続」「振り返り」について考えてみたいと思います。よくある理想的な話ではなく、卒業後も使える内容にしていきますので参考にしてくれるとうれしいです。

### ○目的と目標の違い

目的は「最終的に成し遂げようとする事柄や目指すべきこと」  
目標は「目的を達成するための指標」とされています。この理屈でいくと、【大学合格】を目的にしてしまうと、その先がなくなってしまいます。大学合格は「目標」であり、なにかその先のことを成すための「手段」です。本来は目的から目標と逆算したほうが王道ですが、まだ難しいかもなので、自分なりに目標の先の目的をぜひ考えてみてください。



### ○目標の大前提

「その目標に価値を見出しているか」それが大前提です。どれだけ自分にとって意味のあるものになっているのか。たてた目標がイヤイヤだったり、やらされで決めたものでは良い目標にはなりません。

### ○良い目標の条件「S・M・A・R・T」

- S (Specific)** : 具体的でわかりやすい
- M (Measurable)** : 計測可能である (数値が入っている)
- A (Achievable)** : 達成可能である
- R (Realistic or Result-based)** : 現実的かつ成果にもとづいている
- T (Timely)** : 期限が明確になっている

悪い例：数学の苦手意識を克服するために重点的に勉強する！（達成基準と期限が不明）

良い例：8月の模試で数学偏差値50以上で、〇〇大学B判定達成！

(SMARTをすべて満たしている)

### Q&A

Q.「目標は高いほうが良い」と教えられました。本当ですか？

A. 目標の高さよりも、「自分にとって価値があるか」（目標の大前提）が重要です。自分にとって、その目標の価値が高ければ、おのずと目標は高いものになるような気がします。単に、高い目標よりも「価値ある目標」のほうが、モチベーションが上がりますよね！

Q. 目標は立てて満足して、形だけになってしまいます・・・

A. 目標を毎日目にする工夫をしましょう！ノートの最初のページに書き、目に見えるようにする、スマホの待受けにするなど工夫が必要です。これは心理学のプライミング効果といわれるものです。米国のハーバード大学の研究によると、「目標を持ち、それを紙に書いた学生」は全体の3%。10年後の追跡調査によって、それらの3%の学生の年収は、そうでない学生と10倍の差があったそうです。



# 6/7(金) 教育実習生との座談会

今年も、6月7日(金)放課後に「教育実習生との座談会」を実施しました。今年度の多忙のなか、実習生計8名と生徒11名で、おこなわれました。



参加者は11名（3年生3名、2年生3名、1年生5名）が集まりました。実習生からは、教員志望への意思決定だけでなく、名東生時代の部活や受験の話まで、多種多様なお話がきけました。



### “気づき・学び” 感想シートから

- ・大学生が何をしているのか、大変なことはないかなど大学生に直接聞いて良かった。
- ・いつか私も教育実習生として参加したいです。
- ・高校は勉強も大事だけど、楽しむことがもっと大切だと多くの実習生の方がおっしゃっていたのが印象に残りました。

# 6/12(水) 保育士・幼稚園教諭キャリアトーク

参加者は6名（2年生3名、1年生3名）。夏休みの就業体験に行く前に、価値あるお話を聞けたようです。

### “気づき・学び” 感想シートから

- ・ただ「小さい子」というわけではなく、それぞれの性格や個性・家庭の中での立場が一人ひとりの子にあるため、寄り添ってその子の幸せを考えてあげることが大切ということを学ぶことができました。」
- ・夏休みに2日間の保育実習があるので、今日のお話を少しでも生かすことができれば良いと思います。



### CN小野瀬の編集後記

今回はオモテ面で「目標」について本質的なことを考えてみました。次号では、実際にそれらをどう行動レベルにしていくか、「計画」について考えてみたいと思います。目標や計画は、個人でも大切ですが、社会人になったとき、何をやるにしても関わってくるものです。ぜひ、高校生のうちからトライ&エラーを繰り返しながら、本気で取り組んでみてください。

### キャリアナビ面談 随時受付中！

- ✓やりたいことがわからない
- ✓目標をどう立てて良いかわからない
- ✓計画を実行できない
- ✓悪い習慣を断ち切りたい
- ✓自分の強みを見つけて欲しい



★進路室CN小野瀬まで