



3学期のスタート ～充実した48日間にしよう～

【3学期始業式で全校に話したこと】

今日から48日間の3学期が始まりました。2025年(令和7年)も、全ての皆さんが安心して気持ちの良い学校生活を送り、顔を上げて「面白い」1年にしていってほしいと願っています。

今日は目標についての話をしたいと思います。目標といえば、よく紹介されるメジャーリーグのドジャースで大活躍している大谷翔平選手の「目標達成シート」です。一度は見たことがある人が多いのではないのでしょうか。高校1年生の時に立てた目標ですが、その後、大谷選手はほとんどのことを達成して、それ以上の活躍をしています。このような**達成できる目標をつくるためにはどうしたらよいのか**、という話をします。アメリカの学校教育では「目標」について学ぶ時間があるそうです。その際に学習するのが「**SMART モデル**」というものです。目標を設定したり、見直したりするときには不可欠な「5つの要素」の頭文字をとったものが「SMART」になります。

- 具体的には…
- Specific(具体的であること)
 - Measurable(測定可能であること)
 - Achievable(達成可能であること)
 - Related(関連性があること)
 - Time-bound(期限(×切)があること)

達成可能な目標を立てる時は、これらがそろった smart 目標になっているか否か、という基準はとても大切だということです。皆さんも**目標を立てるときは smart(具体的・測定可能・達成可能・関連性・期限)を意識してみ**てはどうでしょうか？たとえば、「テストの点数を上げるために1月10日の21時までに問題集を5ページ終わらせる。」などです。

ところが、せっかくの smart 目標をつくっても、中々意欲があがらず、期限がきてもなかなか達成できない、ということがよくあります。では、「**達成できない目標を立ててしまう人間の心理**」について考えてみます。「達成できない目標」や「達成しても幸せになれない目標」は、「他人発信の目標」「本当は達成したくない目標」もっと言うと「ウソの目標」という言葉でも表現できます。

では、なぜそのような目標を私たちは、作ってしまうのでしょうか？それは、心の奥底で「**人から認められたい**」と強く願っているため、無意識のうちに、人からみてカッコいい、自分が達成できていると自慢できる！そんな「**人の評価を気にして**」**目標を立ててしまう**のです。こうなると、目標を立てても達成できず、幸せになれません。というのも、「自分が達成したい」という気持ちよりも、「人から褒められたい」という気持ちが強い目標ですので、

- 人が見ていない一人の時に、モチベーションが続きにくい。
- 誰かが一緒じゃないと頑張れない。
- 達成できない場合は、人や環境のせいにする。
- 決して自分の責任だとは思わない。
- 達成できた場合は、人に自慢したくてしょうがない。

といった問題が起きてきます。

たとえば、勉強する気がなかなか起きない時に、母親から「勉強しなさい！！」などと言われると、「うるさい！勉強しなさいって言われたせいで、勉強する気がなくなっちゃったじゃないか！！」というように反論し、**モチベーションが上がらないのを人のせい**にしてしまいます。**肝心な自分の行動や**



意識については変えようとしないうまま、自分の責任だと思いたくない、実力がないと思いたくないから、人や環境のせいになしたり、ウソをついたりしてしまうのです。

思ったような結果が得られないのは、100%自分の責任です。

さて、今日はこのあと3学期や新年の目標を立てるクラスもあるのではないのでしょうか。今話したことを頭の片隅において考えてもらえると、達成可能なよりよい目標が立てられるのでは？と思います。そして、その目標を達成するための具体的な行動を今日から始めてほしいと思います。

もう一つ、今日も〇〇力の話をします。今回の〇〇力は「**受援力**」です。もともとは災害の時などに「支援を受け入れる力」という意味で使われていますが、今は**困ったときに「助けて」「手伝って」と言える力**として使われています。これまでの世の中では「がんばって一人で成し遂げる」ことが求められていたため、できないときに誰かに頼ることや SOS を出すことをためらい、だれにも相談できず、一人で抱えてしまうケースも多かったのではないのでしょうか。



あなたは困ったときに誰かに頼ることはできますか。

どうなれば、みんなが「助けて」「手伝って」と言いやすく、人に頼りやすくなるのでしょうか。

受援力の研修などを行っている神奈川県立保健福祉大学大学院の先生でもあり、お医者さんでもある吉田穂波先生は次のように言っています。

「誰かに「助けて」ということは、迷惑なことではなく「**信頼の証**」です。皆さんも誰かの相談にのったときのことを思い出してください。頼られたり、役に立てたりしたことがうれしかったのではないのでしょうか。人は誰かの役にたったり、それで感謝されたりすると自己肯定感が高まり、幸せを感じます。ですから、相手に迷惑だと思わず、誰かを頼ってよいのです。」ということです。

また、吉田先生は、受援力の援の字を変えて「**受援力**」=「**受縁力**」とも言っています。

頼ることで新しい繋がりができ、お互いのネットワーク(縁)が広がるということです。つまり、頼り、頼られることは、お互いにとっても良さ(メリット)があるということです。この考え方は「**他喜力**」の考え方に似ていると感じます。

自分ができることを増やすために**まず頑張ることは大事ですが、困ったときには「受援力」**です。一人で頑張りすぎず、「**聞いて」「助けて」「手伝って」**を**当たり前**に**言える仲間、頼られたときにその人を「支え合える」仲間づくり**をしてほしいと願っています。3学期のスタートにあたって、改めて確認です。「**認め合い、支え合い、高め合える学校**」にしていきましょう。



<北中生の活躍の紹介>

第63回長野県中学校総合体育大会 冬季大会スケート競技会

	男子1500m	2分12秒98	第4位
	女子1000m	1分32秒15	第5位
	女子1500m	2分23秒43	第7位



生徒の姿より 本日1月20日(月)は台湾交流がありました。11月はオンラインでの交流でしたが、今回は直接会っての交流です。少し緊張気味でしたが、英語やジェスチャーを駆使してコミュニケーションを取っていました。貴重な機会となりました。

