

学校だより



# 稲荷台

令和5年1月10日

1月号

横浜市立稲荷台小学校

## 言わない目標

校長 中山 正之

令和5年を迎えました。皆様のご家庭ではどのような年末年始を過ごされましたでしょうか。コロナの流行は依然として続いています。これまでよりは穏やかで前向きな気持ちで新年を迎えられたのではないかと思います。学校でもしばらくは様々な感染症に注意して過ごす日々が続きますが、子ども達の健康な生活を変わずに大切にしていきたいと思っています。

新年を迎えると私の頭には「一年の計は元旦にあり」という言葉が浮かびます。それからぼんやりと「今年は読書量を倍にしよう。」とか、「今年こそ体脂肪を5%減らそう。」といった目標らしきものが続くので、とりあえず一つを宣言します。そしてほんの少しだけ手をつけるのですが、すぐに忘れてしまったり、あれこれと理由をつけてやめてしまったりするのです。典型的な三日坊主です。もともと意思の弱いように始めることですから、後悔や反省をすることもありません。こうしたお粗末な「一年の計」の失敗を、もう何度も繰り返してきました。

二年前、コロナのために家に閉じこもって迎えたお正月も、私はこりずに「今年は何をがんばろうか。」と考えていました。そんなとき、あるスピーチの動画を見つけました。それは「目標は人に言わずにおこう。」という題名で、アメリカの若い企業家によるものでした。「新しい目標を立てたらそれを人に言わないほうがいい。人に話すことで心がある程度満足し、半ば達成したように錯覚してしまう。それが実現の可能性を下げてしまう。」という内容でした。この説は心理学的な研究に基づいていて、実験による検証結果もあるそうです。この動画を観て私は「そんなものかな。」程度の感想しかもてませんでした。しかし、改めて考えてみると自分のこれまでの失敗の原因を指摘されているようにも思えてきました。そこでひとつ試してみようと、ある目標を立て、それを決して人には言わないようにして過ごしてみました。

それからおよそ半年かけて、私は目標をなんとか達成することができました。講演を参考にした方法がうまくいったのです。もともと目標自体がそれほど難しいものではなく、他の人から見れば「そんな簡単なこと」と思われる程度のことだからかもしれません。ちなみに目標のことは誰にも話しませんでした。この達成に私は気を良くして、一年前のお正月にまた違う目標を立てて取り組んでみました。今回は達成することがなかなか難しく、一年経った今もまだ目標の半ばといったところです。今年に持ち越しとなってしまいましたが、続けていればいつかゴールできるかもしれないと思えます。もちろん、その内容を人に話してはいません。

学校では冬休みが明けると、子ども達が新たな気持ちで生活に臨めるように、一年の目標を立ててもらいます。そしてそれを発表したり、書いたものを掲示したりします。しかし、これは目標を自ら人に伝えることになり、効果が期待できない可能性もあります。しっかり目標に取り組む子がいる一方で、私のように書き終えたらもう満足し、たいして続かない子もいるかもしれないからです。この点についてスピーチの講演者は「目標を人に言わなくてはならない時には、自分に満足感を与えないようにすると良い。」と言っています。つまり「逆上がりができるようになるために毎日鉄棒の練習をするから、さぼっていたら喝を入れてください。」といった具合にするのです。しかし、子ども達の目標に「喝を入れてください。」と書かせるのは少々不自然です。だとすれば、周囲が手助けをすることが必要です。三日坊主で終わらせないように時々声をかけ、励ましながら続けさせることが大切になってきます。ご家庭でもお子さんと目標の話をし、時折アドバイスをいただければと思います。ただ、もしお家の方が尋ねたときに「目標は立てたけど言えない。」とお子さんが答えた場合は、そっとしておく方がいいのかもしれないかもしれません。いずれにせよ、子ども達が自分で立てた目標を持ち、この一年を過ごしてほしいと願っています。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。