

# 「Try it.」(挑戦)を達成するための目標設定の極意

## 目標設定の7原則

### ① 達成するために心の中に必要なもの

「目標」とは「現状における未来の意思決定」「必ずやる」という自分の約束。強い執着心。

### ② 自分のためのもの

小学生は「おこられるから。」が行動の基準であっても仕方がない。

でもこれが少し成長すると、「親が喜ぶから」「先生に期待されているから」となる。

しかし、中学生は「周りによく思われたいから」というのでは本気になれない。自分から強く思うことが大切。(例 部活動面)試合でサーブをはずさない。

### ③ 自信を持って、表明できるもの

みんなの前で堂々と言えるもの。「達成できるかどうか分からないから」とか「恥ずかしいから」言えないというものではなかなか目標達成できない。

(例 学習面) 英単語で、夏休みが終わるまでに月と曜日のつづりを完璧に覚える。

### ④ 明確で、具体的なもの

「勉強を頑張る」「クラブを頑張る」では抽象的すぎる。はっきり自分でも他人でも目に見える形で、達成したか分かるもの。

### ⑤ 夢ではなく、現実的なもの

将来に向けての「夢のような目標」は大切。ただ、最初から大きな目標をめざすと途中で、挫折感になり、自信を失ってしまう。身近な目標を立て、その成功体験の一つ一つの積み重ねが信じられないくらい高いところに自分を連れて行ってくれる。

### ⑥ 今の自分に(心も含めて)進化があるもの

「なるようになる」とか「運しだい」という感覚ではダメ。心をきれいに進化させ、今の自分より、少しでも前進する目標の積み重ねが大きな目標達成を可能にする。

「努力は不可能を可能にする。」

### ⑦ バランスのとれたもの

健康面、学習面、家庭生活、部活動などの色々な環境の中でバランスのとれた生活で、成功がめざせるもの。