

『具体的で明確な目標を設定することの大切さ』について

園長 高杉美稚子

今月は、目標を明確にすることの大切さについてお話ししたいと思います。

「自分はどうなりたいのだろうか？何をどうしたいのだろうか？
どのような状態になったときに目標を達成したとを感じる事が出来るのだろうか。
いつ、どんな時に、どこで、誰とともに自分はどのような姿であればいいのだろうか。
目標を達成すると自分はどんな影響を受けるのだろうか？
何が自分の気持ちをそうさせているのだろうか。
また、それが大事だと感じながらもするのを止めているのは何なのだろうか？
目標をとり遂げる為に自分の持っている知識や体験で生かせることは何だろうか。
今から付け加えることができる役に立ちそうなものは何か。
最初に始めることが出来る小さな手始めの第一歩は何ができるだろうか。
そしてそれは達成する価値があることだろうか。
達成することによって弊害はないだろうか」
弊害があればそれを取り除いてからまずはやってみることからはじめましょう。

以上のことに気付いて自問していくと、比較的、本当の自分の気持ちに気付いて目標を明確にする事が出来ます。目標が決まらない時、自分がどうしたいのかわからなくなった時にこの自問を是非してみてください。

子ども達が迷った時に優しくこの質問で、たずねてみてあげてください。しらすしらすのうちに自分の本当にやりたいものが決まってきます。不思議なくらいに。

そして、またこの問いをしていると最初に自分が目指していたものとは違った別の目標が出てくることもあります。

でもそれはさらに、到達しやすく、納得いく目標になっています。自分の心の中の本当の目標が決まると、とても気持ちが落ちついてきます。そして、自分のこれから先の姿が、明確に見えてきます。どうなっていきたいかが、体で感じられるようになってきます。

そうすると行動に移せます。本当に自分が望んでいるものがわからないから、ほしいものが何かわからなくてただ悩んでいるだけだから、前に進めないのです。目標が決まらないから、固まって動けないだけなのです。本当に、ほしいものを目に見えるように、自分の耳に聞こえるように、肌で感じられるように、明確にするとやる気が出てきます。やる気が出ると行動に移せます。

『「D」Dの最後は行動です。一番に重要なことは、行動をまず試してみることなのです。まず小さな行動を起こすと、その行動が呼び水になってやる気が起きます。まず自分から行動を起こしましょう。「行動しないで後悔するより、行動して反省する人になりましょう。』これは4、5月の巻頭言にも書いたことですね。だから、まずは、目標を明確にすることが大事なのです。目標が決まったら、紙に書いて張っておくのも良いですね。毎日、どこまで出来ているか、小さなチェックリストを作るのもお勧めです。

まずは手始めに、掃除をするなどという目標でもいいので、あげてみて先にあげた太文字の質問を自分にしてみてください。きっと良い結果が得られると思いますよ。
私は、毎年、職員に年度初めと、学期はじめにその先生自身の目標を明確にしてもらいます。

今年の職員の目標は次のようなものでした。長い文章をそれぞれが出してくれましたがエキスのみお知らせします。

- ・ 3つの気1「元気」2「やる気」3「根気」を大切にしたい。
- ・ 「時間を大切にします」時間は取り戻せません、1日を大切にまた仕事の時間を大切に計画たてていきたい。
- ・ 一心不乱。『一つの事に心を集中していて、他に注意を奪われないでいる様子・一つのことに対してここをうちこむこと』『一つの目標に向かって心を乱さず進む』という毎日過ごして行きたい。
- ・ 「挑戦の一年にする・自分を磨く」をスローガンに掲げていきたい
- ・ 「謙虚に精一杯生きたい」はじめは意識しながら、でも最終的には無意識にすごせる自分になりたい
- ・ 今まであたりまえにやってきていた事、“そうするもの”だと思い込んでいた事を新鮮な気持ちで、新鮮な目で捉えなおして行き本質を見つめたい。何を育てるためのものなのか、何を一番大切にしたいのかそれをしっかりと理解した上で方法、手段を選択して行きたい。
- ・ 何事にもベストを尽くす、自分の悔いのないよう、前向きな気持ちでいたい。力を合わせると、1つの大きな力・原動力となれるように、かけ声をかけ、意見を言い合える信頼関係や教育方針に沿って同じ方向を向いた行動力や各自役割分担を考えて動きたい。
- ・ 感謝の心を持つことと、最後に素直で正直な自分にいるということ、新しい自分が発見したい
- ・ あまり気負わず、私は私らしくやって行きたい
- ・ 「いつも心に太陽を」。太陽のように温かく、大きく、どっしりとした心が持てるように、また、私の周りにいる人たち全てを温かい気持ちにさせてあげられるように、また、その人にとって大きな存在でいれるように、行動や言動をしていきたい
- ・ 『吸収と変化』吸収して自分のものにしようとする意思・行動が自分には必要『過去と他人は変えられない。変えられるのは未来と自分』という姿勢で、常に仕事に臨んでいきたい
- ・ 自分を自立させる年にしたい。しっかりと自分の道を自分で見つけて、一步一步自分で前進できる、そんな人になりたい
- ・ 「流れをつくる」ということを目標に掲げたい。「1つの目標に向かってみんなで助けあい支え合うこと」をたいせつにしたい。
- ・ 自分自身が1日1日を感謝の気持ち・思いやりの気持ちを持ってすごしたい。
- ・ 『Do your best!～最善を尽くしたい!～』
- ・ どんな事があっても素直な自分でいたい。素直に怒り、素直に泣き、素直に笑い、素直に感動できる私でいたい
- ・ 「自分を信じること」。失敗を失敗と思うのではなく、失敗から学び次へつなげ、成功を導き出せるようになりたい「転んでもただでは起きない」と言うように、失敗したことからどん欲に学び、次へつなげていきたい
- ・ 失敗を恐れずに、充実した毎日を過ごすために自分が出来ることを精一杯やり遂げたい。振り返った時に自分自身が後悔せず悔いの残らない生活、時間を送れているか、そのために一日一日を大切にすること今、自分に何ができるか、何をしないといけないかを充分に考え、ベストを尽くす!という事を常に心に置いて、仕事に臨みたい
- ・ 思いやりを持つためにまず私自身が自分を大切にしていきたい。今感じていることをしっかりと受け止め、自分の感情から逃げるのではなく、しっかりと向き合っていきたい
- ・ 皆にとって居心地の良い存在でありたい『いてくれるだけでありがとう』と思っていただけるようなそんな職員になっていきたい。
- ・ 「笑顔と元気とを感じる心を忘れず、何事にも前向きに取り組みたい」笑顔と元気を忘れずにいれば、自然と自分も周りも明るく前向きになれるそんな自分でありたい。
- ・ 「自己決定をしていく」ということ。他人の意見に合わせたり、自分の気持ちを抑えていたりせず、「自分に正直にいたい。」をめざしたい。そのほうが自分自身にとっても、とても楽。
- ・ 自己決定をすることによって、「自信」を持ち、真の「自立への道」に繋がっていききたい。
- ・ 「笑顔と感謝の気持ちを忘れないこと」「積極的に行動すること」を一生懸命頑張っていきたい。
- ・ 「行動すること」。積極的にまずは行動し、やってみることが大切。何事にも自分から挑戦して、失敗していくことで、多くのことを吸収していききたい。

- ・『真の自立』をし、自分の感情表現に自己責任を持ちたい。子どもに「自分が大好きで、自分を信じられる」ようになってもらうために、私自身が自分で決めたことに責任を持ち、自立した大人になりたい
- ・『健康・笑顔・根気』。手洗い・うがいを徹底すること、食事・睡眠に気をつけ、健康維持をしていきたい。
- ・どんな時でも笑顔を持ち続け、くじけそうな時こそ、根気で乗り越えていきたい。
- ・「自分軸を持ちたい」。自分軸を持っていれば、いつでも落ち着き自分を保つことができ、様々なことを自分の徳として吸収することができる。物事は自分の捉え方次第で変わるということをしっかり感じ、行動したい。

お母さんの目標設定のお役に少しは役立つでしょうか。参考になる目標があれば、使ってみてください。それをモデリングといいます。自分の回りに素敵な考え方、素敵な振る舞い、素敵なことばを使う方がいたら、とりあえず、真似してみるのです。最初はぎこちないコピーでも本当に自分の物にすれば、いつか本物を越えることもできます。モデリングした外の行動、言動が変わることで、内面の見方、聞こえ方、考え方、感じ方が変わってくることは本当にあるのです。だからうらやましがってばかりいないで、自分が居心地が良いと感じたことはやらないよりまずはやってみた者勝ちなのです。

目標を決めることの大切さは三つあります。

第一に選択肢が多すぎて複雑になっている自分の世界が整理され、集中する感覚がよみがえり、本当にほしい、行動だけに専念できるようになります。

東京に行きたいのか、鹿児島に行きたいのか、目標が決まればその手段と方法が明確になります。目標を書き出すとその意図が明らかになります。そこに到達する為の行動を選ぶことがずっと、楽になります。行き先が決まっていれば到達速度はその人それぞれでいいのです。でも行き先が違っていれば、無駄な苦勞となるかもしれません。でもその中にも学ぶことはもちろんあります。人生に無駄なことなどないのです。全てはそこで何かを感じ学べる自分がいるかどうかです。

第二は様々な機会を逃さないですむのです。その事に注意をすることで、心が磁石のように新たな機会を引き寄せてくれたりもします。その機会を得る力は自分自身の中にあるのです。

最後に明確な目標は、行動の道筋を明らかにしてくれます。「棚からぼたもち」のように向こうからはチャンスや幸せはやってきません。幸せやチャンスは自分でつかむのです。そして幸せと感じるかはどうか、それも自分しだいなのです。どんなに回りが幸せそうだといってもそれを感じる事が出来なくて、いつも不平不満を言う人もいます。小さな幸せの中にいつも喜びを見出せる人もいます。そのどちらの人生を歩むかも自分で決めることなのです。

目標を明確にすると、自分の中に様々なことが起こるのです。優先的に行動をとるインスピレーションを高めてくれるのです。自分の中のエネルギー量を増やす、最善の方法です。どうぞ、この機会に、お母さんの中に小さな目標を設定してください。

出来ればどんな子育てをして、どんな子どもに育てたいのか、そのためにはどんな母親でありたいかなどの大きな目標にもチャレンジしてみてください。あなたの抱く夢以上には豊かな人間にはなれません。明確化された夢は必ず実現します。

そして「ありふれた日常の中からその小さな夢、幸せ、喜びを見つける力」が生きるエネルギーを生み出していくのだと思います、

「夢とは、ただ語るものではなく、ただ願うものではなく、それをかなえようとするその人の心意気そのもの」です。