



合格や勝利を勝ち取るには苦しむしかない!!

どのように目標を達成したらよいのでしょうか？それは先月号でも書きましたが、目標に向けて立てた計画を実行するしかありません。大学入試や就職試験で合格を勝ち取ることや部活動で勝つためには、今、苦しむしかないのです。ただ、この苦しみはすぐに成果がでるわけではなく、時間が経たないと実感できないのが難点です。しかし、この苦しみから逃げることなく、打ち勝つことができれば、目標は達成できるはず。「自ら考え、行動する」です。



合格や勝利を勝ち取った先には？



「〇〇大学に入りたい」「〇〇大会で優勝したい」など高校生活最後の一年、それぞれ目標があると思いますが、目標達成に必要なことで、心理学の中でも「メタアウトカム」＝「結果のその先」という考え方が紹介されています。

<メタアウトカムとは>

「金メダルを目標にしている人は金メダルをとれない」ということです。オリンピックのメダリストや記録を残したスポーツ選手に共通するのは、オリンピックの金メダルや世界選手権の優勝など、それ自体を目標にしていないということです。これが、意外と知られていない事実。

例えば、ダイエットをしようとしたとき、「10キロ痩せる！」という目標を作ったとすると、毎日運動や食事制限をしながら、体重計で体重の増減を確かめます。しかし、体重が思うように減らない期間が続くと、食事制限も運動もただ辛いだけの行動になってしまい、結果として努力をやめ、目標が達成できなくなってしまいます。つまり、目標と現実とのギャップが浮き彫りになってしまい、努力を続けることができなくなってしまうのです。

そうならないために必要なのは、「何キロ痩せるか」という目標に対するメタアウトカムとしての「痩せた後にどうなりたいか？何をしたいか？」というビジョンです。「10キロ痩せたらこんな服を着てみたい！」「スリムになった身体で友達と海に行きたい！」というように、目標を達成した先には「なりたい自分」がいるはず。

<その先にある具体的な問いかけ>

目標のその先を考えるには自分に質問することが重要です。例えば、「〇〇大学に合格したら自分はなるだろう？」「〇〇大会で優勝した先は何が待っているだろう？」などです。さらに、スケールを大きくして、周り（人・環境）への影響まで自分へ問うとさらに有効です。例えば、「〇〇大学に合格したら家族の人にはどんな影響があるだろう？」「〇〇大会で優勝したら大切な人はなんて声をかけてくれるだろう？」などです。

目標を達成するために、「目標のその先」を考え、さらに大きなモノへとつなげることでモチベーションのアップにもつながりますし、自分を客観的にみることができ、視野が広がります。目標の先にある「なりたい自分」を自覚して、モチベーションを維持して努力を続けましょう。



わかラン？



<分類>

ランは種類が多くある。その中でも「わかラン」というランは、今、高校生の中で大人気のランであり、「わかラン」の栽培に精を出している人が多数いる。

<分布>

学校に広く分布している。特に、授業中の教室では大量繁殖する可能性がある。

<栽培法>

ランの栽培は実際には大変難しいですが、「わかラン」は気を抜いていれば自然に生えてくる。特に「やる木（気）」を抜き取った跡地では、どんどん大きく成長していく。

<特徴>

葉に「?模様」のある珍種のランで、教師が最も嫌うランのひとつである。この他に、「つまラン」「勉強やラン」など、くだらないランがあり、それらの撲滅のため教師は頭を悩ませている。なお、これらのランは「汗水」という特殊な水をかけたり、「なにクソ（糞）」という強烈な肥料をかけると枯れてしまうらしい。

《 保護者の皆様へ 》

進路について

3年生になり、進学希望者には推薦説明会や模擬試験、就職希望者にはガイダンスや個人面談など、本格的に進路指導を始めております。特に進学する場合の費用面などについては、ご家庭での相談が必要になってきます。子供の気持ちを尊重しながら、ご家庭での話し合いをお願いしたいと思います。

校外研修について

5月11日（火）に校外研修を予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染予防のため中止いたします。ご理解のほどよろしく申し上げます。

《 5月行事予定 》 月間目標 ～ 健康管理に留意し、欠席・遅刻・早退をしない! ～

日	曜	行事内容
8	土	全統模試①
10	月	i-check
13	木	就職面接指導（～14日）
14	金	内科検診①
15	土	進学講演会
17	月	情報モラル講座（6限） 交通安全指導
19	水	前期中間試験時間割発表 検尿二次 内科検診②
21	金	内科検診③
22	土	進研共通テスト模試
26	水	前期中間試験一週間前
29	土	英検①（PM）

日本学生支援機構の大学奨学金予約は要項が届き次第、案内いたします。

6月の主な予定 1日（火） 午前授業（午後：職員研修） 前期中間試験（一部）
2日（水）～4日（金） 前期中間試験
10日（木） 歯科検診

※行事に関しては、新型コロナウイルス感染症予防の観点から変更になる可能性があります。絆メールやHPでお知らせしますので、常に確認をお願いします。