



ありあけ

2021(令和3)年
8月1日(日)

「やる気」と「目標」との関係

校長 前嶋 正秀

授業参観をするのによくドルフィン(図書館)に行くのですが、ある日ふと1冊の本に目がとまりました。外山美樹さんという方の「勉強する気はなぜ起こらないのか」という著書です。興味深いタイトルだと思いませんか?私はこのタイトルに惹かれて、さっそく借りて読み始めました。

この本には例えば、「なぜ誘惑に負けてしまうのか」をはじめ、色々と興味深いことが書かれているのですが、今回は「やる気」と「目標」との関係について書かれている部分を紹介します。この話は生徒の皆さんには全校朝礼の時に一度お話したのですが、内容を忘れてしまっているかもしれませんので、夏休み中に改めてこの文章を読んでみてください。

「やる気」を出すには目標を立てることが必要、ということが書かれてありましたが、正直、この考え方自体にはさして目新しさはないと思いました。「そんなこと当然だろう」と思ったくらいです。しかし我慢して(失礼!)ページを繰ると、これまであまり強調されてこなかったであろうことが書かれてあり、とても興味を覚えました。

まず、「大きな目標」、言い換えると「長期的な目標」を立てて、これは例えば「お医者さんになりたい」とか「人のためになる仕事に就きたい」とか、あるいは「いい大学に行きたい」でも何でもいいのですが、こういう「大きな」目標を立てます。ただこの目標は達成できるのにある程度長い年月がかかるので、すぐに目標を達成する喜びを得られません。そこで、この大きな目標を達成するための「短期的な目標」「具体的な目標」を立てるのです。こういう「小さな」目標を立てることで、すぐに達成感を得られるようにするのですね。そうすると達成感を得られた喜びが、次も頑張ろうという「やる気」を生み出す、というわけです。ちなみにこの「小さな」目標は、1つだけでなくいくつかあってもいいようです。こうやって、いわゆる「上位目標」「下位目標」の2段階の目標を立てよう、ということでした。

もし、「自分はそんなに大きな目標なんてない」とか「小さな目の前の目標しか立てられない」という場合は、まず小さな目標を立ててみてから、逆に「なぜその小さな目標を達成したいのか」という風に考えると、大きな目標が見えてくるかもしれません。

さてこの「下位目標(小さな目標)」を立てるとき、注意することが3つある、と外山さんはおっしゃっています。

1 つは、なるべく具体的な数値とか、単元等を入れることです。たとえば「勉強を毎日一生懸命頑張る」のであれば、「毎日1時間は勉強する」、「数学に力を入れる」だったら「連立方程式を解けるようにする」という感じですね。

2 つ目は、難しすぎず、と言って簡単すぎない目標を立てることです。難しすぎる目標を立てると、達成できない不安を感じますし、達成できないことでやる気を失うことにつながります。逆に簡単すぎると、達成はすぐにできますが、あまり達成感を得られないというか、得られたとしても小さいですね。必死に努力すれば何とか達成できる、そのような自分に合った目標を立ててみるといいと思います。

3 つ目は、自分が頑張れば必ず達成できる目標、周囲の影響を受けない目標を立てることだそうです。「次のテストで〇番以内に入る」とか、「次の試合で1回戦突破」とかいうのは、自分がいくら頑張っても周りの人の頑張りに影響されることがあるので(もちろん、これらは決して「悪い目標」ではありません)、たとえば「因数分解を解けるようにする」とか、「毎日単語を10個おぼえる」とか、自分が頑張れば、周囲の影響を受けることなく必ず達成できる、という目標がいいそうです。

以上まとめると、

- ①「大きな目標(上位目標)」と「小さな目標(下位目標)」を立てる
- ②小さな目標の方はなるべく具体的なものにします
- ③自分が頑張れば、他の影響を受けずに達成できる目標にする

という感じですよ。

「言うのは簡単だけど実際にやるのは難しい」という話だったかもしれませんが、少しでも皆さんの参考になれば幸いです。これは別の方が言っていることですが、人間は生まれながらにして「成長したい、学びたい」という欲求を本能的に持つ動物である、ということが科学的に立証されているそうです。この話を受けて、生徒の皆さんが少しでも「やる気」を持ってくれたらうれしいです。

7月のご報告

本校ホームページ「最新情報」ページをご覧ください。

<https://www.ariake.kaetsu.ac.jp/#page2>

【テニス部(中学女子)】都大会7位!

【東京 2020 オリンピック】女子バレーボール火の鳥 NIPPON メンバーとして、
嘉悦大学卒業生の奥村麻依さんが出場されます!

【国際部&サイエンス科・プロジェクト科】オンラインスタディツアーを実施しました!

【国際部】留学キャラバン隊の特別授業を実施しました!

【水泳同好会】関東大会 2 位、全国大会(インターハイ)出場へ!

【中 2 行事】夏期講習おつかれさまでした!

【高校新クラスの日常】第 18 号

【中学 3 年生】夏期講習でスイッチ ON!

【中 1 行事】夏期講習を実施しています!

【中 2 行事】「TOKYO GLOBAL GATEWAY」で特別授業を実施しました。

【フィードバック講習】まもなく夏休みへ

【高 2 キャリア】「ベネッセ進研アド」進路講演会を実施しました。



*今後の予定については、急な変更の可能性もありますので、学校からのメール連絡をよくご確認ください。

次回は9/1(水)発行予定です。(広報部)