

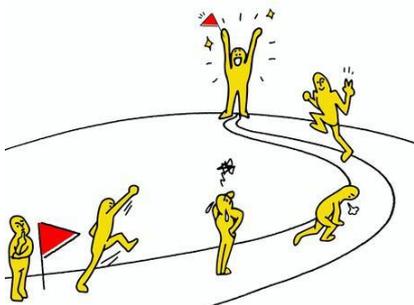
「その目標、今の私（その子）にちょうどいい??」

新しい年がスタートしました。「1年の計は元旦にあり」という言葉もあるように、気持ちも新たに今年の目標を立てた方も多いと思います。一方で張り切って目標を立てたけれど、三日坊主になってしまった、という経験もあるのではないのでしょうか。目標達成に向けた努力をし、目標を達成する充実感を、私たちも子どもたちも噛みしめ、次につなげたいものです。そこで今回は、「目標設定」についてお伝えします。



皆さんは目標設定をする際、どのようなことを考えますか。漠然とした憧れや願望、新たに挑戦したいことや今頑張っていることの次のステップなどを考えると思います。例えば登山が好きな人であれば「これまで登った山よりも難しい山に挑戦する」と考えるかもしれません。その目標は、〇メートルの山を登れる今の自分が分かるからこそ、1ランク上の山を登るために必要な準備物や力（今の自分に足りない力）、その力をつけるために取り組むべきことをおおよそイメージできるから立てられるのだと考えます。これまでの経験により、目標達成までの過程や想定される状況等を具体的に予測し、対応することもできます。何より、登山をする良さ、楽しさを知っているからこそ、目標達成に向けて苦しいときがあっても頑張ることができるのだと思います。

教育相談でかかわる子どもたちが、「挑戦したいこと」ではなく「挑戦せねばならないと思うこと」に対する目標を立てることがあります。その際、経験の少なさから、今の状況、目標の大きさや必要な力、達成までの過程や段階がイメージしにくく、立てた目標に無理があることが少なくありません。例えば、不登校の状態にあるけれど、行った方が良い、行かなければならないという思いから「毎日学校に行く」という目標を立てる、という状況です。その際、目標達成に向けて苦しい思いをしながら数日続けて登校したけれど、続かなかつた…ということが多くあります。本人の意欲が高く、振り返りと目標や頑張ることの再設定が可能な状態では、失敗も成功の糧になるかもしれませんが、目標に対する挑戦が失敗だけで終わる経験が積み重なると、「どうせ私なんて。」「頑張ってもだめだ。」という自己効力感の低下に繋がってしまうことも考えられます。



自分や子どもたちが立てた目標について、目指す姿・目指す理由・今の自分・目標達成までの過程や段階、考えられる困難や対策等を具体的に確認してみませんか。その過程を経ることで、「今の私（その子）」にちょうどいい目標に調整できると思います。ちょうどいい目標のもと、適切な努力をし、目標とする姿に少しずつ近づいていきたいですね。

「一月は行く・二月は逃げる・三月は去る」と言います。始まったばかりの3学期も、あっという間に過ぎていきます。あっという間ではありますが、今年度のまとめをして、次年度につなげていく大切な時期です。かかわっているお子さんに対するこれまでの実践を振り返り、記録してみましょう。その子の成長、できること、できるようになったこと、成長に伴い新たに課題となった部分、必要な支援・配慮、必要ではなくなった支援・配慮等…いろいろなことが思い浮かぶと思います。お子さんの今の素敵な姿を切れ目なくつないでいけるよう（もし、今が苦しい状況なら少しでもより良い今になるよう）、何が必要か、何ができるか考えていきましょう。

