

学校の教育活動から

### ○スケート教室、楽しかったね！

6日(金)に全校のみんなで“久留米スポガ”に「スケート教室」に行きました。例年、高学年は「スキー教室」を行っているのですが、今年はスキー場が利用できないため、全校での「スケート教室」となりました。今年度は、芸術鑑賞会（劇団四季の「オペラ座の怪人」）の時もそうでしたが、全校みんなが揃った校外活動は、楽しさを共有できて本当にいいもんだなあ、と感じました。それぞれの学年末にまた一つ楽しい思い出ができたようでした。



感じたことから

### ○小さな目標をクリアするために

前号（「校長室だより」NO 38）で、メジャーリーグベースボールの山本由伸投手の言葉をもとに「目標を達成するためには“小さな目標”の積み上げが大事になってくる」ことを述べていました。

では、この「小さな目標」をクリアしていく上で大切なことは何でしょうか？

私自身の拙い経験と考えからすると「どの時間にどんな内容をするかを決めた“ルーティンの実施”」ではないかと思っています。毎日していく内容と時間を決めてコツコツと積み上げていくことが「小さな目標」をクリアしていく上で、大切なのではないでしょうか。

私自身のことで申し訳ありませんが、自分なりの積み上げのために、スケジュール【何時(時間)から何(内容)をして】をつくって、取り組んでいるところです。ただ、頭の中では、しなければならないこと、したいことがたくさんあって、欲張ってスケジュールをちょっと過密につくってしまっているのです。過密であっても、それを日々のルーティンにしていくことで、コツコツとした積み上げができるのではないかと思っているのですが…。

その通りには、なかなか事は進みません。突然、“何か別のしなければならないこと”が出てきたり、“怠惰な気持ちがふつふつと湧いて”きたりしてしまうことが頻繁にあります。そうした時に、予定を変更して何とか実行しようとしても、いっぱいいっぱいの余裕のないスケジュールを組んでいるので、修正して内容をこなすことができません。結局は、「もう、無理だから諦めよう」と思ったり、「仕方がない、また明日から気持ちを切り替えて…」と思ったりしてしまっています。そういう切り替えも大事ですが、私の場合、結局は毎日が「明日から…」になってしまっているのです（図1）。また、余裕のないスケジュールは、1日、2日はできたとしても、精神的に疲弊し、長続きはしにくいものです。

そこで、スケジュールを作る際に大事なこととして、少し余裕をもった計画にしておくことが大事なのではないかと思います。何か予想外のことが起こったときにも、計画を少し変更すれば当初予定していた内容をクリアすることができます。予定していたことの実施を諦めたり、明日に回したりすることもありません。まして、特段、想定外のことが起こらなかった場合には、確実に予定を実施することができます。気持ちの上でもスッキリするし、それがルーティンとなり長続きするように思います（図2）。

これはあくまで、私の場合のことであって、それぞれの人のタイプによって異なるでしょうけれど、日々揺るがないルーティンをいかにつくりあげるかが“小さな目標”の積み上げにおいてとても大切なのは間違いないことだと思います。

図1 ルーティンとならないスケジュール

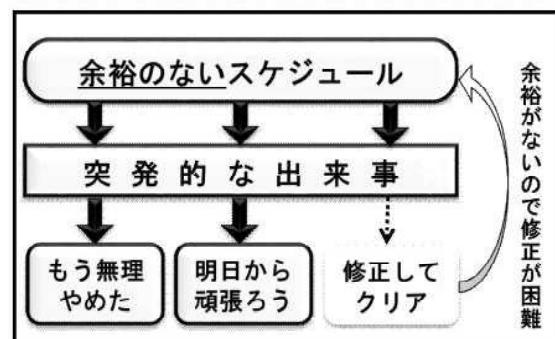


図2 ルーティンとなりうるスケジュール

