



「目標とやる気」

保健体育科の川崎です。2 学期が始まりました。

みんなはどんな目標をもって2 学期を過ごしていくかもう考えていますか？

みんなは次の週の学校での目標を書いて、外から見えるように張り出していると思いますが、毎日意識して学校生活を送れているでしょうか。また、その目標は正しく設定できているでしょうか。どんな目標でも、達成するにはやる気が必要だと思います。少し難しい話になるかもしれませんが、脳と目標の関係の話をみんなに伝えたいと思います。

私たちの脳は自分が立てた目標を達成したとき、ドーパミンという物質を出してくれます。このドーパミンは、

みんなの「やる気のスイッチ」を押してくれるものです。

つまり、どんなに小さな目標でも達成できれば、脳は次の目標に向けたやる気を準備してくれるわけです。

逆に大きすぎる目標を立てて、達成できないまいると、やる気はどんどん落ちていくだけで、目標達成に向けた努力を継続することも難しくなります。

やる気を維持しながら取り組み続けられるように工夫するのが大切

だということです。

僕もみんなと同じ中学生の時に、部活の顧問の先生に勧められて、最初はいやいやでしたが、目標を立てて毎日振り返るということをしていました。具体的には、3つの目標を定めていました。もしよければ参考にしてみてください！

1. 大目標 …… 自分のゴールとなる目標・達成できたら1番うれしいこと
2. 中目標 …… 大目標の達成に向けた具体的な目標・頑張れば達成できそうな目標
3. 小目標 …… 目の前の課題・今日から始められること・簡単に達成できる目標

大目標から順番に、この3つの目標を毎月のカレンダーの見えるところに大きく書いて、日付の部分に毎日振り返りをメモ程度に書いていました。

大目標は1年以上達成にかかるもの、中目標は1か月から半年程度、小目標は1週間から1か月程度で考えてみるとわかりやすいかもしれません。

ぜひ、2学期のスタートに目標を立てて、有意義な2学期を過ごしていきましょう！

以上、今回の担当は川崎でした