

# さくら



令和5年11月6日(月)

## 目標を書いて口にしよう



中学校3年生の11月頃だったでしょうか。進路選択の時期が迫り来る中、担任の先生が話されたことをはっきりと覚えています。

「目標を叶えたいと思うのなら、紙に書いて見える所に貼っておきなさい。そして、毎日何度もそれを口にしなさい」

いかにも「受験勉強は気合いだ!」という雰囲気が漂つていますよね。中学生だった私は、それで願いが叶うのなら受験勉強なんていらないじゃないか、と反発心を持って聞いていたと思います。

ところで、社会心理学では「自己成就予言」という言葉があります。「予言の自己成就」とも言います。これは、予言をした者もしくはそれを受け止めた者が、予言に沿った行動をとることにより、予言が実現しやすくなるというものです。

塾講師の坪田信貴さんは、「学年ビリのギャルが、1年で偏差値を40上げて慶應大学に現役合格した話」という本を書きました。映画にもなり、大きな話題となりました。ある時、坪田さんは出演したテレビ番組で、次のように言っています。「夢を叶えるこつは、口に出していくことだ」

また、同席していた元フィギュアスケート選手の鈴木明子さんも、「オリンピックに行きたいと口にしていたら、すべてがその方向に動き始めた」と言ってました。自己成就予言の例です。

目標を叶えるために、まず大切なことは正しい努力です。同時に、目標を紙に書いて口にすることで、自分自身の頑張るきっかけや後押しにつながり、時として、それを見たり聞いたりした人からの援助があるかもしれません。

このように考えると、目標を紙に書いて、それを口にすることは目標達成のための有効な手段になる可能性があります。皆さんは、どんな目標をしたため口にしますか。

学校ホームページで、日々の教育活動のようすを公開しています。どうぞ、本校ホームページを閲覧してください。

