



# 心をつなぐ



NO. 12 令和4年12月23日(金)

## 2学期終了・来年度の目標の立て方について！

明日から冬休みとなり、また、令和4年も終了します。皆さんはちょうど1年前「来年の目標」を立てたと思いますが、達成度はいかがだったでしょうか。「しっかり達成できた」という人もいれば、「あまりできなかった」、「そもそも目標の立て方がわからなかった」という人もいないでしょうか。そこで、この通信では、この「目標の立て方」のヒントとなる考え方を紹介します。

それはアメリカの社会心理学者の Heidi Grant さんが提唱している「If Then(イフゼン)ルール」というものです。

「If…Then～」という英語の構文からできているこのルールは、その名の通り、「…のとき～をする」と決めてしまうことを表しています。If は状況、Then は行動を指します。たとえば、「お風呂に入る前に数学の公式を復習する」、「歯磨きの時に歴史の人物名の漢字を確認する」などです。これで、目標が達成される行動を習慣化することができます。

If は毎日決まった時間に必ず行う行動、Then はそれに付随する目標や行動を表しています。つまり、習慣化されていることを設定すると、その後の Then が行いやすくなります。

If Then の If の部分になることが何なのかを、年が明け前に考えておくことと年明けの目標を立てやすく、達成しやすくなります。すでに習慣化されていて、忘れることがない行動を日常から探し出してみてください。たとえば、寝る前に絶対歯磨きをするのであれば、「歯磨きの後に英単語を三個覚える」とか、「夜寝る前布団に入ったら元素記号を二つ覚える」などの、「寝る前の歯磨き」「布団に入ったら」の部分をしてできるだけ多く見つける作業です。これはできれば時間がほぼ毎日同じものが好ましいです。

また、あらかじめ、自分が誘惑されてしまいそうなことをピックアップしておくことも有効な手段です。皆さんのフォーサイトに書かれることが多い、「YouTube で観たい動画を見つけた」、「Instagram の投稿を見たい」など、人によって誘惑は異なりますが、目標に対して相反するもの、それを行うのは楽しかったり嬉しかったりするけれど（それに時間を費やしすぎると）あまり良くないものをリストアップしましょう。

それらをピックアップしたら、それを If のほうに設定します。「YouTube で見たい動画を見つけたら、先に学習机の上を5分だけ片付ける」、「Instagram の投稿を見たいと思ったら、先に英語のアプリを開いて単語の勉強を5分だけやる」などのように、やりたいことの前に目標達成のためにできることを持つてくるようルール化してしまいましょう。この時の Then は軽いものにすることがポイントです。あまりにも大きいことを設定しすぎると、やりたいことに対する誘惑に勝てなくなってしまうので、「それくらいならやってもいいか」と思え程度のものに設定してください。

これらを実践するためには生活の三点固定が必要になります。起床、勉強開始時刻、就寝の3点を固定し、If Then ルールを参考にしながら目標を立ててみてはいかがでしょうか。

## 2学期 Memory Library !



9月1日 2学期始業式

9月6日 学年集会

10月3日 中間試験



10月5日 避難訓練

10月12日 鶴羽ヶ丘音楽祭

11月7日 自衛隊コンサート



11月9日 道徳参観

11月22日 いきナビ

11月28日 期末試験



### 保護者の皆様へ

本日で2学期が終了となります。保護者の方々には様々な面でご協力・ご支援いただき、本当にありがとうございました。

1学期に続き、新型コロナウイルス感染症対策のため、行事等の開催や形式が制限される状況が多くなりましたが、生徒1人1人が真剣に学校生活に取り組み、大きく成長できた学期でありました。

これから3学期に入り、2年生へと近づくにつれ、お子様の勉強面や生活面に対する保護者の方々のご不安が増えることがあるかもしれません。そのような際には、お気軽に学校まで相談をお願いします。今後とも、ご支援、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

### 1学期行事予定

1月6日(金)	全校授業日	1月24日(火)	英検 IBA
1月10日(火)	始業式	1月30日(月)・31日(火)	第2回高西中学学力調査
1月18日(水)・19日(木)	実力テスト	*現時点での予定のため、変更になる可能性があります。	