カルデアの牧人（まきびと）　～校長だより～　No.１９

「見える化」すること　～ １学期終業式 ～

今年度も約４ヶ月が終わろうとしています。１年の３分の１が終わることになります。全体的に落ち着いて学習にも取り組めていましたし、部活動にも一生懸命に取り組んでくれて、それぞれに成果を上げることができたと思っています。総体での各部活動の頑張りも、先日の野球部の選手権大会での活躍も本当に素晴らしいものでした。今週末の吹奏楽部のコンクールも楽しみにしています。それぞれの節目を経て、１年生や２年生は「来年も頑張るぞ！」とか「来年こそは・・・」という気持ちになっていると思いますし、３年生は次の目標に気持ちを切り替えて歩み出していますね。このタイミングで「一年後の自分」そして「卒業後の自分」をしっかり想像できたでしょうか。終業式も一つの節目になりますが、このような節目では「なりたい自分」を想像して、そこに向けて、これから進むべき道を明確にすることが必要です。

以前、メジャーリーガーの大谷翔平選手が、高校時代に活用していた目標達成シートが話題になったことがありました。大谷選手が使っていた目標達成シートとは「マンダラチャート」というものですが、いろいろなところで取り上げられていますので、知っている人も多いと思います。

これは、大元となる目標を明確にし、それを達成するための具体的な項目を可視化したフレームワークです。一番強い目標（夢）を中心に置き、周囲９×９の合計８１マスに細分化した目標を書き込んであります。なるべく具体的に、そして少し高い目標を書き込んでいき、大きな目標を達成するための必要な要素を細分化し、叶えたいことへの道程を示してあります。一度にすべてをクリアすることは難しいですが、具体性を高めることによって、目標を見失わないように進むことができます。

「マンダラチャート」は、アイデアを整理して言語化し、思考を深めるための発想法で、1980 年代に経営コンサルティングの会社で考案されたものです。アイデアを生み出すためだけでなく、問題を解決するため、またＴｏＤｏリストとして、日々のタスクや進捗を管理するために使われていました。

このことが話題になってから、自分の目標を達成するために、手帳を活用したり自作のカレンダーを作って書き出したりして、自分の予定や行動を「見える化」することの有効性があらためて注目されるようになりました。デジタルの時代ですが、敢えてアナログな手法を用いることによって、意識を強める効果もあるようです。先日の卒業生講話で来てくれた卒業生の一人も、自分のスケジュール管理をすることの重要性を語ってくれました。大切なのは、取り組み方が自分の中できちんとイメージできることです。何をする必要があるかを具体的に計画してこそ、成長をすることができるはずです。

夏休みの過ごし方も、２学期以降の高校生活についても、皆さんが日々の学習を継続的に、計画的に、そして主体的に取り組んでくれること、日々の学習の中でも振り返りと、それに基づく学習といったサイクルを確立させてほしいと思っています。目標を定めて計画的に行動する生活にしていきましょう。