

こんにちは

西  学校です

見附市立西中学校
学校だより

令和6年1月25日

第17号

目標達成率を上げるために

校長 水戸 巖

学校だより15号で、西中生の成長の要因として GROW モデルを紹介したところです。先日、YouTube を見ていたところ、別の成長モデル・目標達成のための極意について紹介したチャンネルに出会いました。『WOOP の法則』というもので、ハーバード大学の研究によると、これにより目標達成率が2倍～3倍に上がるという研究成果が得られているとのこと。子どもたちの成長・目標の達成率の向上の参考にといい、紹介します。

WOOP の法則とは、目標の設定から達成までを「Wish (願望)」、「Outcome (結果)」、「Obstacle (障害)」、「Plan (計画)」の4つのステップに分け、それぞれのステップに対しかわかっていくことで目標の達成率を高めていくという考え方です。WOOP とはこれらの4つのステップの頭文字を取った言葉です。それぞれを解説すると、

1. Wish (願望)

まずは、達成したい目標を定めることです。適切な難易度の目標を設定することがポイントになります。

2. Outcome (結果)

目標を設定したら、それが達成できたときにどのような結果が得られるのかを想像し、書き出します。目標を達成することでどのような自分が実現できるのかを具体的にイメージすることがポイントです。

3. Obstacle (障害)

設定した目標とイメージした結果との間にどのようなギャップ (障害) があるのかを考えます。このステップは WOOP の大きな特徴であり、自分の能力より少し高いレベルで設定された目標には、考え・行動・思い込み・癖・感情など自分の中の課題として、必ず目標達成を阻む困難・障害が存在しているはず。逆に言えば、これさえ解決することができれば目標達成が実現することを意味するため、設定した目標が適切なレベルであれば、自分自身を見つめ直すことによって、目標達成のために何をすべきかが具体的に見えてきます。

4. Plan (計画)

「obstacle」のステップで想定した障害にぶつかったとき、自分にできる行動や考えによって、どのように回避・対処するのかを計画します。ここで役に立つのが「if then プランニング」というものです。if then プランニングとは、「もし、〇〇な状態になったら、△△する」というプランを作成し、あらかじめ行動を決めておくテクニックです。

この解説は、『MarkeTRUNK』のサイトを参考にしています。この他にもネットを調べると、WOOP を活用した具体例などがたくさん紹介されています。興味をもった人は、まずは調べてみてはいかがでしょうか。

次年度に向けて「…提案があります！」明和会総会



1月19日、明和会総会を開き、今年度の締めくくりを行いました。総務・委員会・部活動からは、今年度の目標達成率の評価や次年度への要望が説明されました。それに対して、「～について提案があります」という意見が多く出され、次年度につながるいい話し合いができたと思います。

総務からは、「今回出された改善点を来年度に生かし、委員会・部活動をより

良いもの・効果的なものにしていきましょう。改善点を放置せず、総会等で取り上げることで、より良い学校へとレベルアップしていくと思いますし、自分事として活動していくことで、よりレベルアップができると思います。」と総括してくれました。

少しずつ大人の手を放す

1月18日に入学説明会を行いました。その際の添付資料の1部に以下をつけさせていただきました。

自分でやり遂げてこそ

娘のマラソン大会でのこと。娘の同級生の保護者が学校の応援ボランティアとして走ったのです。しかし、その父親はずっと自分の娘につきっきりで、他の子に越されないように後ろをキョロキョロ。異様な感じを受けました。他の子たちはみんな自分一人で一生懸命走っているのに。その娘さんは学年の女の子の中で1位になりましたが、私は素直に喜んであげたい気持ちにはなりません。子どもはいろいろな物事を自分でやり遂げて、自信を付けていくものだと思います。負けても、経験として乗り越えて成長するものではないでしょうか。私の娘は一人で頑張って走り、それが親としては一番うれしかったです。

(心の学校応援ボランティア)

新潟日報 2016.11.16 より

お子さんの状況に合わせて、少しずつ大人の手を放し、大人の階段を一步一步上らせたいものです。

2月の主な予定

- | | |
|--------|------------------|
| 1日(木) | 第4回定期テスト(3年生) |
| 7日(水) | //(1, 2年生) |
| 16日(金) | 明和会集会
学校運営協議会 |
| 20日(火) | 2年生修学旅行(～22日) |



子どもたちの活動の様子をホームページ(学校の様子：日々の様子)でお知らせしています。ぜひ、ご覧ください。

見附のイメージキャラクター
ミック