

目標を立て 有意義な春休みに

長万部町立長万部小学校
教頭 福永 英丈

残り数週間で平成28年度が修了し、各学校では、2週間程度の年度末・年度始休業に入ります。春休みは、長期休業の中で一番開放感がある休みともいえるかもしれませんが、それは、年度替わりという時期的な要因が大きく関係しています。つまり、小学校を卒業した子供たちは、小学生なのか中学生なのか今一つはっきり自覚できないなど、子供たちの立場が曖昧になってしまうのです。このことは、卒業した子供たちまでとはいかずとも、進級するどの子にも少なからず当てはまるものと思われまます。開放感や気の緩みが原因となって引き起こす事故や非行などは避けなくてははいけません、ここでは、春休みを有意義なものにする方法について考えてみたいと思います。

それは、新しい学年の目標を考えさせることです。日本では、昔から「節目」を大切に考えてきました。節目とは、すなわち物事の区切り目のことで、私たちの生活の中にはいろいろな節目があります。その中でも、元日と並んで大きな節目が新年度の始まりです。特に、入学を控えている場合は、これ以上大きな節目はないといってもいいくらいですし、進級も同様に考えることができます。3月までの活動やがんばりが一区切りを迎え、4月からは、様々なことが新しくなります。つまり、一度気持ちをリセットして物事に挑戦する条件が整うのです。ですから、この1年をどんな年にしたいか、何をがんばるかという目標を考えるのに、春休みは絶好の機会であると言えます。

もう一つ大切なことは、目標に向かってほんの少しのスタートを切ることです。そうは言っても、目標に向けた努力を継続することがどれだけ難しいことかは、自分も含めて皆さん十分ご承知のことと思います。そこで、以前読んだある本に「目標に向かって歩き続ける3つの方法」として以下の方法がありましたのでご紹介いたします。

1 長い目標と短い目標をもつ

何ヵ月単位の目標と、1ヵ月とか10日とかの比較的短い目標、その両方があるとうまくバランスが取れて進められます。

2 3日坊主だって、サボったって、また始めればよいと思うこと

真面目に考えすぎると、一度サボってしまうとそれだけで自分を責めたり、もうだめだと思ったりしがちです。三日坊主だろうが四日坊主だろうが、また始めれば全然構わない！それだって継続だ！と思えば、気持ちが楽になり結構続けられます。

3 誰かに宣言する、あるいは誰かと一緒に目標に向かう

家族でもいいのですが、誰かに宣言するのは「言っちゃったし、やらないとはずかしいなあ。」というのが、よいモチベーションになります。また、一緒に目標に向かう仲間がいるのは、さらにモチベーションを高めてくれます。

入学とまではいかななくても、子供にとって1つ学年が上がるということはとても大きい出来事です。どの子も、それだけでうきうきしているのです。どの子も、なにかしら、漠然としたうれしい気持ちや希望のようなものをもっています。気持ちが前向きになっている、この時期の子供たちの背中をそっと押してあげるような励ましや意欲付けをご家庭でもお願いできればと思います。