

夢を叶える PDCA サイクル

静岡県立御殿場高等学校

平成 30 年 10 月 9 日（火）発行



自己実現のための「学ぶ力・生きる力の土台」

PDCA は「サイクル＝繰り返す」。繰り返すことで、自分の成長や自己実現に結びつきます。

3 年後「理想の自分」に絶対なる！ 上手な目標設定が サイクルを回す鍵

2 学期がスタートして 1 か月が経ちましたが、みなさんこの 1 か月間をどのように過ごしましたか？夏休みの気持ちのまま、「何となく」過ごしてしまった人もいるのではないのでしょうか？もし、この 1 か月を上手に過ごすことのできなかつたのであれば、まずは目標を設定することから始めましょう。「目標」とは自分が成長していくために、人生の節目にある「ゴール」のことです。マラソンで自分のゴールがどこにあるのかわからないのに、走り出すことができる人はいません。どのルートを走ればよいのか、いつスピードを早めたり、緩めたり、ラストスパートをかけたらいいのか、わからないからです。まずは、自分自身のゴール＝目標を設定することから始めましょう。

では、目標はどのように作ればよいのでしょうか？まずは、「今の自分」をしっかり分析してください。自分には何ができるのか、何が苦手なのか、自分自身の好きな所と直していききたい所は何か？そして次に、「理想の自分」について考えてみましょう。将来どのような職業に就くのか、どのような生き方をしたいのか、どのような人間になりたいのか。「なりたい自分」について考えてみてください。とは言うものの、遠い未来のことなどとても想像できないという人もいます。まずは、「3 年後の自分」、つまり御殿場高校を卒業して、社会人として働いている自分の姿、大学や専門学校で勉強している自分の姿を思い浮かべてみましょう。「3 年後の自分」は、輝いていますか？

【夢を叶える目標設定の仕方】

◎自分は運がツキまくっていて、必ず「理想の自分」になれる！と前向きに考え行動していくことが大切！！

① 「3 年後の自分」

- できるだけ具体的にリアルに目標設定
- 「理想の自分」を思い描く

② 「今年」の目標

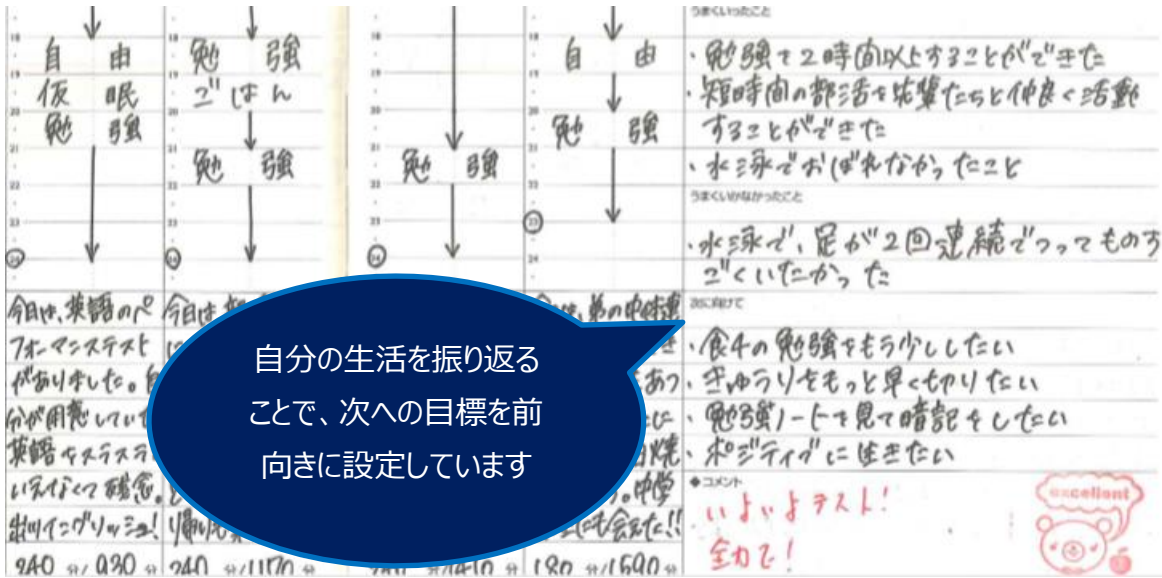
- 「3 年後の自分」を現実化するために、今年中（今学期中）にすることを決める

③ 「今日」の目標

- 「今年」の目標を達成するために、今日（今週）できることをやってみる

手帳の活用で目標設定

皆さんは、4月からNOLTYスコラ手帳を毎日記入していますが、どのように利用していますか？せっかく毎日記録するので、自分の成長につながる使い方をしたいものです。赤井眞珠弥さんの手帳は、予定や課題、持ち物について記しているだけでなく、自分の行動を振り返り、そして**プラスの言葉**で次へとつなげています。**何事も前向きに考える人には、運が味方します**。脳科学的にも、プラス思考は目標の実現を可能にすることが認められています。ぜひ、皆さんも手帳を「自分の成長のために」に前向きに有効活用してください！



自分の生活を振り返ることで、次への目標を前向きに設定しています

JePで「振り返り」成長へとつなげる

日比野鈴香さんは、Japan e-Portfolioで体育大会でのクラスのことや自分の担当した仕事について、振り返りをしています。日比野さんは、体育大会を通じて、**他者と協力して「チーム」で取り組むことの大切さ**について経験しました。こうした経験は、PDCAサイクルによってより高い目標を生み出し、所属する女子バレーボール部での活動や社会人になってからの職務にも活かされてくると思います。みなさんは、手帳やポートフォリオノート、JePを利用して、自分の行動や考え方を振り返り、新たな目標を生み出していけるような**「成長のサイクル」**を身に着けることができます。プラス思考で、「理想の自分」に向けて前進していきましょう！

自己の役職・役割等	①会場設営、記録係 ②100人101脚、竹取物語、クラスリレー 応援合戦、行進
役職就任年月日	2018年05月28日
役職退任年月日	2018年06月08日
職務の内容	①会場設営→椅子出し、椅子並べ等 記録係→男子100メートル決勝記録 女子100メートル予選記録 ②100人101脚→出場 クラスリレー→出場 行進、応援合戦→出場 竹取物語→出場
職務を通じて何を学んだか、それをどう活かしていきたいのか	①は、多くの椅子を1人ではなく部活の部員達と協力すれば、早く終わることが分かった。しかし、急ぎすぎると怪我をすることもあるので注意したいと思いました。 ②は、しっかりと声を出して応援をすれば結果が着いてくるのだと思いました。また、練習からしっかりと協力してやる気を持って頑張れば、結果がついてくるのだということが分かりました。

自分の経験を通じて学んだことについて、振り返りが行われています。次につながる「振り返り」です