

令和2年度がはいよいよ終わろうとしています。半月後には新入生を迎え入れ、新たな学年での生活が始まります。日々の振り返り、1ヵ月ごとの振り返り、1年ごとの振り返りのように、短い時間の振り返りと長い時間の振り返りを使い分けて、自分の生活をより良いものに変えていきましょう。最後のテーマは「PDCA（振り返りと目標設定）」です。「振り返りって、何を考えたら良いの？」という振り返り初心者のために、意識してほしい2つのことをお伝えします。

① 自分の気持ちに正直に振り返ること。 ② 気づいたことを言葉にすること。

何を振り返ったら良いか、よくわからないなあという人は、「自分の気持ち」に対して振り返りをしてみてください。その時に、うれしい・たのしい・やりがいがあるようなプラスの感情と、いやだ・くやしい・落ち込んだようなマイナスの感情を、正直に振り返ってみましょう。例えば、Aさんが振り返りをコツコツ書いていくと、次のようになりました。

 <ul style="list-style-type: none">・テスト勉強を工夫できたので自分なりに満足できて良かった。・汚れていたのが掃除をしたら、誰かが「きれい！」と気づいてうれしかった。	 <ul style="list-style-type: none">・試合には勝ったが、自分のプレーに納得いかないの、くやしい。・人から注目されるのが苦手なので、目立つことのない裏方の仕事がしたい。
--	---

プラスの感情とマイナスの感情を見比べてみてください。Aさんは、何に対して気持ちが揺さぶられるのでしょうか？例えば、Aさんのプラスとマイナスの分かれ道は、自分のやったこと（勉強の工夫や試合でのプレー）に対して満足したり、納得したりできたかにあります。もうひとつは、仕事をやっている自分が注目されようが、どう見られようが気にしない、むしろ目立ちたくなくて、自分のやった仕事（掃除や裏方）を見てもらいたいようです。

つまりAさんは、自分が何をしたのかという「**自分がやった事**」に対する評価を大切にしているのでしょうか。日々の生活を充実させるためには、「**自分がやった事**」に自信が持てるような計画を立てて実行したり、やりがいのある仕事や役割を率先して引き受けたりすると良いでしょう。逆に、Aさんは「**自分がやった事**」ではない、「他人がやったこと」、「自分がどのように見られているか」、「チームやグループで何ができるか」、「最大限の結果が得られたか」のような視点が不足しているかもしれません。振り返りを通じて、自分の気持ちに正直に、気づきを言葉にして、自分が何に対して価値を感じるのかを理解しましょう。振り返りの目的のひとつは自己理解です。自分のことを良く理解し、何に価値を感じるのか、今の自分に足りない視点は何か、言葉にすることで次の目標が立てやすくなります。

それでは、目標設定するときには、どんな目標が良いでしょうか？先ほどのAさんを例にして考えてみましょう。目標は、「**深化**」と「**探索**」の2つの方向で設定してください。「**深化**」とは、自分が得意なことや価値を感じることを、深めていくことです。先ほどのAさんならば、「**自分がやる事**」を軸に目標を設定しましょう。自分がやりがいを感じることや得意なことが活かすには何をやるべきか考えて、目標に盛り込みましょう。

次に「**探索**」とは、深化とは違う方向で、自分の視野や価値観を広げることです。「自分がやる事」の周辺に目を向けてみましょう。「自分がやる事」で結果を出すには、チームやグループの動きを見直さなくてはならないかもしれません。自分が今まで考えていなかったものや、視野に入っていない関わりを探索していく事で、自分を成長させていくのです。今まで気づけなかった視点や、やった事のない分野の目標を立てて、自分の可能性を広げましょう。

最後に、「何をやるか決める」ということは、「何をやらないのかを決める」ということでもあります。目標を立てる時は欲張らず、自分が価値を感じる事に集中してください。達成したい！と心から思う目標にしましょう。

成長し続けるために

教頭 藤本 隆

皆さんも将来、社会で仕事に就くとまず担当した目の前の業務をとにかく必死に遂行することになると思います。私自身も社会人1年目は業務をこなすだけで精一杯、とにかく期限を守り、最低限のレベルにさえ達していればそれが良いと思っていました。しかし、業務内容がだんだんと理解できるようになると、次は計画的かつ効率的に（楽に）業務を遂行したいと考えるようになりました。そして、同じ業務なら自分で業務のやり方を工夫して早く片付けられるようにしました。すると、同じような業務なら毎回同じやり方で進めることとなります。そして、同じやり方（ルーティーン）が出来てしまうと、何も考えずそのやり方で業務をこなすようになりました。しかし、それではいつまで経っても業務の質や内容がより良いものになることはありません。また、せっかく取り組んでいることに何もやりがいを感じることも出来ません。社会人となった始めの頃はそれでも特に疑問を持ちませんでしたが、しばらくするとそのやり方では自分自身の成長は無いと感じるようになりました。

今回のテーマである「PDCA」は私が教師になってよく耳にするようになった言葉です。特に担当する業務において、年度初めに1年間の達成目標を立て、その目標に対して行動し、その成果を振り返り、そして課題を改善していくサイクル。幾度となく、この計画から改善までのサイクルを行ってきました。ただ、「PDCA」にはデメリットが2つあります。1つ目は少しの努力で達成できそうな低い目標を設定してしまいがちです。2つ目は実践した成果を検証して改

善策に取組むため少し時間がかかってしまう事です。最近では、この「PDCA」に代わり、スピーディな実践で現状を改善する「OODA」が注目されています。これは、Observe（観察）、Orient（状況判断、方針決定）、Decide（意思決定）、Act（行動）のループで取組むものです。計画した目標に対して取組んだ結果を分析して改善する行動を起こす「PDCA」に比べ、現状を観察してその状況を判断し、すぐに実行に移すのが「OODA」です。どちらも現状をより良くするための対応策です。

今、皆さんが取組んでいるキャリアサポートは、まさにこの取組みです。取組みに対して振り返り、より良い方向に向かうための改善や次の準備をすることが繰り返されるものです。そのことを記録することで自分の成長や人生のターニングポイントなども、振り返る自分史として捉え続けていくことができます。この作業は、卒業後もずっと成長し続けて行くことが重要です。

目の前に迫る一つ一つの事にしっかりと取り組んでいける準備を入念にすることは当たり前、その準備した内容を計画どおりに実践して成果を残す。その上で、振り返りながら次のステップに進む。そのとき、C（チェック）とA（アクション）を行うことで業務方法をブラッシュアップし、より良いものにする。そのことで自分自身にやりがいや充実感を得られる。そしてまた更に改善していくことに繋がる。私自身、このサイクルを繰り返しながらこれからもずっと成長し続ける人でありたいと思います。

4月の行事予定 ※現時点での予定ですので、変更があるかもしれません。

- 4月 8日(木) 午前：新任式、始業式、服装検査 午後：入学式
- 4月 9日(金) 対面式、部活動紹介
- 4月 16日(金) クラス役員集合、部活動編成
- 4月 19日(月) 代休【4月24日(土)分】
- 4月 23日(金) 新体力テスト、身体測定
- 4月 24日(土) 育友会総会（①授業参観、②③総会、④部活動保護者会）

