

# 7つの習慣J通信

創成館高等学校1学年  
No.12

2018年10月23日発行

「7つの習慣J」12時間目「チャレンジカップ2」の授業内容についてご案内します。

## ◆12時間目の内容は…◆

今回の授業のテーマは「**ゴール設定が命!**」でした。チャレンジにおけるゴールとは、チャレンジする人が目指すべき点のことです。この水準が達成できれば、自分のチャレンジは成功だと判断できる成果のことを指します。

実はゴール設定にはいくつかのポイントがあります。良いゴールとはどんなゴールでしょうか。クラスの中で、次のことについて全員で考えてみました。

- ・良いゴールに共通していることはどんなことだろう
- ・良くないゴールに共通していることはどんなことだろう
- ・自分のゴールはどちらに近いだろう

各クラスで色々な意見が出ていたようです。それをまとめてみると…

### ①時間を区切る

いつまでに達成すればよいかという期限がはっきりわかること  
期限がなければ、目標自体がゆるくなってしまっ、何をやっているのか目標を失ってしまいがちです

### ②客観性がある

他人から見ても達成か未達成かがわかりやすいこと  
どんなに素晴らしいチャレンジであっても、一緒にチャレンジをやった人からわかってもらえない。わかりにくいチャレンジでも、プレゼンテーションのやり方や、チャレンジの方法を考えてみる。

### ③レベルが適切である

すぐ達成できたり、あまりにも難しく未達成に終わってしまうこと  
ゴールを達成した時のことを考えてもわくわくしなかったり、達成できても自分が成長しているイメージが持てない。

そのために、ゴールチェックシートで自分のゴールが上の三つに当てはまっているかどうかを考えてみました。

## ◀ 今週のチャレンジ ▶

さて、今回生徒が取り組むチャレンジは、

**チャレンジカップの準備をしよう**  
**絶対達成してやる!と思えるゴールを設定してみよう**

です。



## わたしの気持ち



いよいよ本格的に計画を立て、実行する日が近づいています。己とチームと目標に向かって期間の間にどれだけ真剣に、また楽しく取り組むかが大事なので、中途半端なことはせず、自分のためになるように頑張ろうと思います。

先輩の映像と紙の見本をもとに自分がチャレンジ成功のために具体的にどのようなことを行っていくか大まかに決めました。なかなかやる気を起こすことができなかった自分がやる気を起こせる最大のチャンスだと思っているので、無駄にしないように、良いスタートが切れるように全力で頑張りたいです。

自分はいつも継続力がなく、何かをやると思っても全く手をつけなかったり、三日坊主になることがほとんどなので、今回のチャレンジカップはとても良い機会だと捉えて、しっかり取り組みたいです。目標を達成できるように頑張ろうと思っています。

今日はチャレンジカップの内容を具体的に決めました。最初はうまくまとまらなかったけれど、話をしていくにつれてまとまってきた、みんなの気合も入ってきた。これからまだ時間があるので、しっかりと計画を立ててゴールに向けて頑張っていこうと思いました。ぶつかるときもあるけど、みんなですべてゴールしたいです。

今回の動画を見て、自分は何事もポジティブにとらえる事が良い方向に進むと思えました。何かをできなくなったのではなく、次にできることがあると、今の状況を前向きにとらえていて、大変勉強になりました。これからは自分もポジティブにとらえて良い方向に進んでいければ良いと思えました。

チャレンジ内容を期間内に決めて、設計図を完璧に書こうと思えました。チャレンジすることで得られるものがたくさんあると思うので、簡単にできるチャレンジではなく、少し難しいくらいのチャレンジに取り組みたいです。

毎日欠かさずにやらないと達成しないチャレンジなので、毎日欠かさずに行きたいと思えます。このチャレンジが終わっても、毎日続けられるので、チャレンジカップの期間だけでなく、これからも続けていけるようにしたいです。

何かを達成するためには「計画を立てる」ことが大切なのだ改めて思いました。今週1週間でチャレンジシートを完成させ、全てを把握したうえで、11月からスタートさせるチャレンジの活動に向けて、今日から準備をしていき、計画は必ず実行して、将来の自分の姿を想像することを大切にしたいです。



2015年チャレンジカップで最優秀賞の今井ゆりかさんと担任の横田先生

### < 次の授業は・・・ >

今回の授業は「第4の習慣: Win-Winを考える」です。第1～第3の習慣で「自分自身が成功する」ための習慣を学んだうえで、第4～第6の習慣の「周りの人たちと一緒に成功する」ための習慣を学びます。

今回の授業をどうぞお楽しみに。

リーダーシップ開発講座  
**7つの習慣J**  
〒854-0063  
長崎県諫早市貝津町621番地  
TEL 0957-25-1225  
FAX 0957-25-1228  
HP <http://www.sohseikan.ac.jp>