

高校生の目標設定の在り方とその後の成長プロセス

How high school students achieve their goals and the subsequent growth process

法政大学スポーツ健康学部 島本ゼミナール
 齊藤 優太⁽¹⁾ 松橋 拓真⁽¹⁾ 松野 仁衣奈⁽¹⁾
 指導教員 島本 好平⁽¹⁾

(1)法政大学 スポーツ健康学部 島本好平ゼミナール

日本語アブストラクト：高校生が目標を持つ重要性を説明し、具体的な目標設定方法などを学ぶ。また、自己分析やグループワークなどを通じて、実際の行動計画を立てて、学んだ内容を日常生活で生かすことができるように促す。

キーワード：自己理解, 目標設定, 自己成長, SMART の法則

1. はじめに

最近の日本人というのは、自分と見つめ合う時間より、スマートフォンや SNS などと向き合う時間の方が長くなってしまっていると考えられる。この傾向は高校生も例外ではなく、夢や目標を持っていても、自己への理解を通して、学生生活を送るにあたっての目標を設定する機会というのがなくなってきたのではないか。この問題を少しでも解決するために、私たちはこの授業案を提案する。

2. 現状分析

現代の高校生は、何かしら夢や目標を持っているという人は、約 70%いるというデータがある一方、「その目標に向けて具体的な行動をとれているか」「現実的な計画を立てているか」という質問になると、肯定的な回答をする人は極端に少なくなる。また、そもそも具体的な目標設定や達成プロセスを理解し、その行動をとれる生徒が少ないということも要因として考えられる。そのため、効果的な目標設定の有用性や、その後の成長プロセスの重要性というのが伺える。

3. 現状分析に対する簡潔な授業内容

①導入

- ・ 高校生の夢や目標に対する、現状を伝える。
- ・ 目標達成後の次のプロセスについて見えていない。
- ・ 有名スポーツ選手や芸能人の目標設定に関する成功例を挙げ、紹介する。

②展開

- ・ 目標設定の重要性を伝える。
- ・ 具体的な目標設定の方法を伝授する。
- ・ これらを踏まえたグループディスカッションやワークを取り入れる。
- ・ 実際に目標達成後のプロセスを計画する
- ・ 計画したものを発表する

③まとめ

- ・ 振り返り、要点整理、目標設定のその他の様々な方法の紹介
- ・ これからの生活にどう生かしていくか(アクションプラン)

4. 授業内容の詳細

①導入

実際の統計データを活用し、全国の高校生は夢や目標を持っているのか、また、それに対し具体的な行動をとれているか、現実的な計画を立ててい

るかなどを数字で発表する。さらに、高校生の多くは、目標を達成した後の次のステップを考える習慣が不足していて、これにより、達成感が一時的で次の行動につながらず、モチベーションが低下することがある。よって、新しい目標の設定や、長期的なビジョンを描く力を養うことが必要であることを伝える。また、高校生がイメージしやすいように有名なプロスポーツ選手や芸能人の目標設定に関する成功例を提示し、目標設定の有用性を伝える。

②展開

導入を踏まえて、目標設定には日常生活を送るにあたって、重要であるということを再認識させ、いよいよ具体的な目標設定の方法を伝授する。目標設定後の次のステップが見えていないという課題は、実行力を欠くことや途中でモチベーションを失う原因になりがちである。その課題を解決する方法として、例えば、SMARTの法則を意識させることがある。SはSpecific(具体的)であり、目標設定をする際に数字を使って具体的に立てるということである。MはMeasurable(測定可能)であり、数値や時間で測定できるようにして、達成できたか判断できることである。AはAchievable(達成可能)であり、自分の資質・能力に合った、現実的な目標にするということである。RはRelevant(関連性)であり、自分の価値観や目標に合致したものにすることである。TはTime-bound(期限付き)であり、目標にしっかりと期限を設定するということである。また、中間目標を設定することで、達成感を得られることが出来る。さらに、ポジティブな言葉で目標を立てるなどといった方法がある。これらを意識しながら、個人で目標設定を行い、その後でグループを作成し、目標設定を他者に共有する。

共有が終わったら、目標達成後のプロセスを計画する。この目標達成をしたことで、どうしたいのかどうなりたいのかを考え、中長期的な視点で、自分の人生やキャリアのビジョンを描き、それに基づき、次の目標を設定することで、モチベーションを維持することが出来る。計画が出来たら、また他

者と共有し、よりイメージを膨らませていく。

③まとめ

再度、目標設定のポイント等を振り返る。また、目標設定の方法はここで紹介したもののみではないということも伝える。そして、これからの生活にどう生かしていけるかもしっかりと伝え、意義のある授業にできるようにする。

5. この授業の効果

まずは、この授業を通して高校生の目標設定力も向上が見込める。SMARTの法則により高校生が「何を」「いつまでに」「どのように」達成するかを考えることができるようになり実現可能な目標設定を立てるスキルを身につけることができる。また、目標達成がうまくいっていない場合でもSMARTの法則を知っていることで目標達成度を評価しそこからの学びを得ることができるようになる。他には、中長期的な目標設定をすることで次のステップを見えやすくし、小さな目標に対する達成感を一時的なもので終わらせないようにする。このことにより高校生のモチベーションを維持し、さらに向上させていくことができる。この小さな達成感が自己効力感を生み出し次の挑戦の意欲を引き出せる。

6. おわりに

SNSやインターネットの普及により、自分と向き合う時間が少ない現状で、このような授業を受けることで目標設定をも見直し、今後の人生設計が円滑に進むようになるのではないだろうか。目標設定しそれを達成することによって成功体験を通じて成長を続ける姿勢を保てるようになってほしい。

参考文献

「1」 asana SMART 目標とは？設定方法とヒント、具体例を紹介

<https://asana.com/ja/resources/smart-goals>

「2」 日創研 シンクスモール、スモールステップで明確な目標が決まる

https://www.nisouken.co.jp/contents/goal_setting#h3_03