



副校長のつぶやき

令和5年5月25日発行 No.3

秋田大学教育文化学部附属中学校 副校長 石井 学

目標を設定するとき、どのようにしていますか？

□目標設定「SMARTの法則」

目標設定で用いられる「SMARTの法則」というのを知っていますか。この法則は、1981年にコンサルタントのジョージ・T・ドランが執筆した論文を下に提唱されました。論文では、SMARTの法則を構成する要素として以下のことが記載され、5つの言葉の頭文字を取って名付けられました。

Specific(具体的な)

→目標が具体的か

Measurable(測定可能な)

→達成度を測定できる目標か

Achievable(実現可能な)

→達成可能な目標か

Relevant(関連した)

→目標の達成が自分の利益につながるか

Time-bound(期限を定めた)

→期限が設定されている目標か

SMARTの法則を活用して目標設定することで「目標に達成価値があるのか」「目標達成が現実的であるか」などをチェックすることができます。目標を立てたら、「目標は達成できたのか、できなかったのか」「達成できなかった原因はどこにあるのか」を必ず振り返ります。自分にとって有効だと感じた人は、参考にしてみてください。

□まずは、少しでもやってみることが大切

やりたくなくても、どうしてもやらなければいけないことはたくさんあります。そんなとき、皆さんはどのようにしていますか。私の場合は、終わったときのことを考えて取りかかるとしています。そうは言っても、私は、いつも締切日ぎりぎりまで取りかからないこともしばしばです。しかし、いざ取り

かかってみると、少しずつではありますが、意外とゴールに近づいていくものです。「こんなことならもっと早く取りかかっていたらよかった。」という反省を毎回していますが、いまだに私は反省を生かし切れていません。なかなか成長できない自分にあきれてしまいます。皆さんには私のようになってほしくないのです。まずは10分間だけでも取り組んでみませんか？意外とがんばれるものですよ。

□県民防災の日

1983年(昭和58年)、5月26日(木)11時59分57秒、秋田県能代市西方沖80kmの地点で、日本海中部地震が発生しました。地震の規模はマグニチュード7.7、最大震度は秋田県秋田市で、震度5でした。この地震により、秋田県・青森県・山形県の日本海側で10mを超える津波が発生しました。国内での死者は104人に上り、そのうち100人が津波による犠牲者で、遠足に来ていた小学生や湾岸で作業をしていた工事関係者、漁に出ていた漁業関係者などが犠牲となりました。この日本海中部地震が発生した5月26日が県民防災の日となっており、県内各地で大地震を想定した防災訓練が毎年行われています。

本校でも5月26日(金)に、地震を想定した避難訓練を実施します。自然災害はいつ起こるか分かりません。もしも、「自宅にいるとき」「屋外にいるとき」「学校にいるとき」「人が大勢いる施設にいるとき」「自転車に乗っているとき」「電車やバスに乗っているとき」「エレベーターに乗っているとき」「海や山にいるとき」に、地震の揺れを感じたり、緊急地震速報を見聞きしたりした場合、皆さんはどのような行動をとりますか？