

しんろうだより

No.13 令和8年1月28日発行

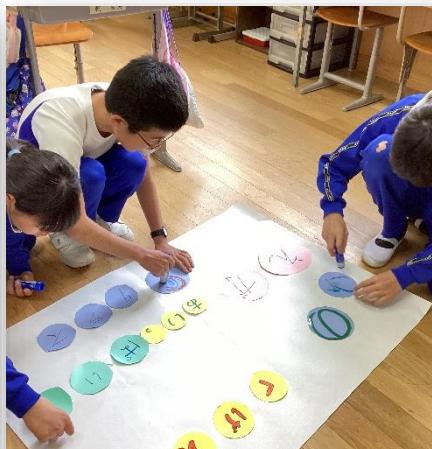
京都府立南山城支援学校

進路指導部

新年あけましておめでとうございます

3学期が始まりました。今年度も残りわずかです。進級・卒業に向けて最後まで頑張って行きましょう。

さて、2026年になったということで、児童・生徒の皆さんには新しい年の目標を設定することもあったのではないでしょうか。今回はその**目標設定**について考えていきたいと思います。



◎目標設定する時のポイント

- ①**期間**・・・その日・その週といった短期での目標、1ヶ月・1学期間といった中期での目標、1年間・学部在籍期間といった長期での目標等、期間によって設定する内容が変わってきます。
- ②**対象**・・・個人での目標になるか、集団での目標になるかも大きなポイントです。個人の目標であれば、自分のことを中心に考えますが、集団での目標となると、集団で話し合って設定することが必要です。
- ③**目的**・・・継続することを目標とするか、達成することを目標とするか、ここは大きな違いになります。例えば「早寝早起き」であれば前者ですし、「30分で5個製品を作る」であれば後者になります。

このように一言で目標設定といっても、考える要素はさまざまです。そして、忘れてはいけないこととして、目標をどれだけ達成できたかの**振り返り**が重要です。振り返りをしっかりとすることで、新たな目標設定につながっていきます。「達成すること」も大切ですが、そこから次どのようにつなげていくかも考えて、絶えず成長し続けられたらと思います。