

# 相談支援つうしん

<第 47 号>平成 30 年 5 月 15 日  
湘南養護学校 支援連携部  
相談支援係—教師編—

## ～目標を達成するために～

GW も終わり学校生活にもずいぶん慣れてきた頃だと思えます。今年度も、校内のさまざまな取り組みをご紹介します、お互いに参考にしあいながら専門性の向上を図っていきたいと思えます。

さて、今回は目標を達成するコツについてご紹介します。

### ① 具体的な目標を立てる

目標は誰が見ても達成できているかどうか評価しやすいものにするのがよいです。また、「～しない」というマイナスの表現ではなく、「～する」という表現の方がよいです。例えば、「乱暴な言葉を使わない」ではなく、「返事は“はい”と言う」といった表現がよいです。その理由は、「～しない」という目標だと、「では、いったい何をすればよいのか?」という、すべき行動が分かりにくくなります。そして、マイナスな目標は達成されたとしてもあまり評価されず、どちらかという当たり前のこととして捉えられがちです。それよりも、プラスの表現を用いた方が達成を評価するときにお互いに気持ちがよいものです。また、実際に達成可能なレベルの目標を設定することも重要です。いくら具体的ですばらしい目標であったとしても、達成することができないものだと動機づけが下がります。

乱暴な言葉を使いませんでしたね。よかったです。

はい…。



### ② できるだけ毎日できることの中から目標を選ぶ

「お年寄りが横断歩道を渡ろうとしているときには荷物を持ってあげる」という目標はとても素晴らしいですが、そうそう機会がなさそうです。「下級生に自分からあいさつする」といった目標だと毎日行うことができます。機会が多い方が目標に向けた振舞いが増えて、自然な行動レパートリーとして身につけやすくなります。また、大きな目標を立てる場合は、その目標に至るために毎日何ができるかを計画することです。千里の道も一歩から、ということわざがありますが、まさにその一歩を分かりやすく決めることが求められます。例えば、「バスケットが上手くなる! そのために、毎日シュートを 100 本入れる。」などです。

### ③ 記録をつける

目標はついつい忘れがちです。忘れないためには記録を取ることが必要です。高等部の廊下には、体力作りで走った周回をシールで記録して貼りだしてあります。目標を立てるときにも、こうした記録は重要です。こうした記録の面白いのは、記録をすること自体がその人の行動に影響を与えることです。つまり、増やしたいと思ったことを記録すると、増やしたいことは実際に増えていきますし、減らしたいと思って記録をすると自然にその行動は減っていきます。

### ④ フィードバックする

ランニングの周回記録の掲示もそうですが、進捗状況や結果に自己/他者評価をすると励みになります。自分でご褒美を決めたり、人から褒められたりすることは、継続への動機づけを維持向上させてくれま

す。ただし、①でも書いた通り、達成可能な目標であることが大切です。失敗が続くようだったり、他者と比較して劣等感につながらないように注意してください。

### ～校内の風景～

高等部のあるクラスでは、生徒が個人目標を項目ごとに立てて達成状況を自分で評価する工夫がされ、毎週金曜日の帰りの会で自己評価しています。こうすることによって、生徒は自分の目標を意識しやすくなるだけでなく、目標達成に向けた動機づけを維持しやすくなるでしょう。とてもよい取り組みだと思います。また、この方法を見て感じたのですが、達成状況を自分で確認できるようにすると、生徒自身が自分の特性や傾向を知る、つまり自己理解を促すツールとして活用できるのではないかと思います。

## 1 学期の目標・自己評価

毎週金曜日に達成状況（○、△、×）を自己評価しよう

### ①生活

毎日 8:50 までに登校する

### ②コミュニケーション、社会性

自分からあいさつをする

### ③学習

漢字テストで毎回合格する

### ④健康

汗をかいたら着替えをする

### ⑤趣味

土日は料理をする

月	4		5				7	合計
	18	25	9	16	23	30		
①	○	△	×	○				○ 個 △ 個 × 個
②	○	○	△	×				○ 個 △ 個 × 個
③	○	○	○	△				○ 個 △ 個 × 個
④	○	○	○	○				○ 個 △ 個 × 個
⑤	○	○	○	○				○ 個 △ 個 × 個



いつも三日坊主だったけど、今回は続けられそうだ！  
こうやって記録していくと、次はもっと頑張ろうという気持ちになりやすい。

また、目標を達成するにはこうして記録する工夫をちょっと加えるだけで、目標を立てっぱなしにならないね。

目標を立てるときには、褒められるといったフィードバックを組み合わせると効果的であることが分かっています。そこで、できるだけ目標に向けて頑張っていることを評価してもらえるような仕組みがあることも重要です。また、少し話はズれるかもしれませんが、自閉症療育に機軸行動発達支援法（PRT；Pivotal Response Treatment）という技法があります。そこでは、子どもの努力（真剣な試み）を強化することを大切にするので、たとえ目標となる行動が達成されたとしても、それがいい加減な気持ちから得られた成果であつたら評価しません。なぜなら、“いい加減でもよい”という気持ちを強化してしまうからだそうです。結果も大事ですが、私たちは子どもたちが真剣に取り組む姿勢をとことん伸ばしていけるような実践ができるとういと思います。