

かなでだより

令和6年
2月1日発行
かなでだより

暦の上では立春を迎えています、もう少し寒い日が続きそうですね。前回の「やる気の正体」に引き続き、「行動力を一気に上げる5つのルール」について、お伝えいたします。

自分で選択できている

何をするにおいても、自分の意志であることが基本です。「いつ、何を、どのように」するのかという選択も、基本的には自分で行います。他者からのアドバイスをよく理解し、自分が納得したものを採用することも自分で選択することに含まれます。

選択の自由度が高い

「選択の自由度を高める＝選択肢を多くする」ために、さまざまな情報を集めましょう。もちろん、友人や先輩などから情報収集するのも有効です。

やり方を理解している

自分の目標を達成するためには何をすればいいのか、何から始めたらいいのか、どのくらい時間をかければいいのか、そのためには何を準備しないといけないのかなど、「やり方」全般を理解し、心に安心感を与えられると、行動がスムーズになります。

すぐにできる

目標を達成するために取り組む時間がないならば、時間を作るのみです。必要なものがあるのであれば必要なものを揃え、自分に合わないと感じたのであれば自分に合うものに変えます。とにかくスムーズに行動できるよう、すぐできる状況を確認し、障害を取り除きます。

やれどと信じている

もしも目標に達成できたイメージがわかなければ、それは「自己効力感」が低い状態だといえます。目標を達成する意味と理由を考え、自分の気持ちを確認しましょう。他の人の成功話を讀んだり聞いたり、自分を励まし応援してくれる人と会話を交わったりすることも、「自己効力感」を生み出す基礎となります。



「何かを始めたい!」と思ったら、この5つのルールを守ることをおすすめします。かなででも子どもたちの「やりたい気持ち」を尊重して自分で選択してもらったり、目標を達成するためには具体的にどのように段階を踏めばいいのかを説明したりして子どもたちのサポートをしています。行動力を一気に上げる5つのルールを意識しながら自分がやりやすい工夫ができれば良いですね☆