

「目標」、「計画」、「実行」、「自省」（ふりかえり）  
—— 「ものごとを成し遂げる4段階理論」とは ——

開倫塾  
塾長 林 明夫

### 1. はじめに

Q 「目標」、「計画」、「実行」、「自省」（ふりかえり）とは何ですか。

A (林 明夫。以下略)どのようなことをする場合にも、一つのことを成し遂げようとするならば、①まずは「目標」を明確にすること。②次に、目標達成に向けて「計画」を立てること。③そして、辛いかも知れませんが、その計画を着実に「実行」すること。④時々立ち止まってそれまでやってきたことを「自省」（ふりかえり）することです。私はこれを、「ものごとを成し遂げる四段階理論」と名付けたいと思います。

部活動やボランティア活動、旅行をするときにもこの「理論」は活用できます。「勉強」、とりわけ「受験」勉強をする際は、「目標」、「計画」、「実行」、「自省」（ふりかえり）の「ものごとを成し遂げる4段階理論」は役に立つと思います。

### 2. 「目標」とは

Q では具体的にお聞きします。「目標」とは何ですか。

A 何か一つのことを成し遂げたいという「夢」や「希望」がある場合には、具体的で、且(か)つ明確な「目標」があった方がよいということです。

例えば、高校に行きたい、大学に入学して研究がしたいという漠然(ぼくぜん)とした「夢」や「希望」があるとします。その「夢」や「希望」を現実のものとするためには、「特定の高校」や「特定の大学」に合格しなければなりません。そこで、まずは、「特定の高校」、「特定の大学」に合格するのだという「目標」を具体的にお持ちください。

### 3. 「計画」とは

Q 次の「計画」とは何ですか。

A 「夢」や「希望」を実現するために具体的な「目標」を設定したら、次は、どのようにしてその「目標」を達成するかという具体的な「手順(プロセス)」を、自分の力で考えることです。

例えば、まずは、学校や開倫塾の授業に熱心に取り組み、「理解」を十分に行う。次に、学校や開倫塾の授業中に行われる「確認テスト」を確実にやり遂げ「定着」を図る。さらに、学校の定期テストや実力テスト、模擬テストは、十分に準備したあとに受けて「応用力」を養う。このように、「理解」「定着」「応用」を着実にいき、「入学試験」に臨んで合格を果たすという「手順(プロセス)」を自分の力で考えること。

「学校や開倫塾の授業や講習会」、「確認テスト」、「定期テスト」、「実力テスト」、「模擬テスト」などを最大活用しながら「合格」を果たすことも、有効な「手順(プロセス)」で、素晴らしい「計画」といえます。

一つ一つのテストにどのように備えるかという「短期の計画」も立てるとよいでしょう。

#### 4. 「実行」とは

Q 「計画」の次に掲げる「実行」とは、どのようにすることですか。

A 「計画」に沿った「生活」を行うことです。今までの生活スタイル(朝起きてから夜寝るまでの生活の様式)で「計画」が達成できるのであれば、今まで通りの「生活」をする。

ただし、今まで通りの「生活」を続けていたのでは「計画」が達成できそうもなければ、「生活のしかた」を少し変えること。全部は急に換えられませんから、少しずつ変えること。

だれにでも1日は24時間しかありません。うまく工夫してください。

ただ、「眠る時間」は一日に七時間以上は確保してくださいね。また、食事をとる時間も、1回につき30分以上は確保してください。もちろん食事は、朝、昼、夜と3回キッチンととること。また、家の手伝いがあれば必ずすること。お風呂にも入ること。必要なことはすべて行い、それ以外の時間を「目標」の「実行」のために使うこと。このことは必ずお守りください。

#### 5. 「自省」(ふりかえり)とは

Q 「自省」(ふりかえり)とは何ですか。

A あまり急いで先に進まず、時々立ち止まる。一日一回は、心を静かに保つ時間を持つこと。

このように、今までやってきたことを心静かに顧みるのが、「自省」(ふりかえり)です。「熟慮」、「熟考」、「リフレクション(reflection)」とも言い換えることができます。

#### 6. おわりに

Q 最後に一言どうぞ。

A ものごとを成し遂げるのに最も大切なことは、「自立」(自分の力で立つこと)と「自律」(自分自身で自分をコントロールすること・抑制すること)です。「自立」と「自律」をどう行ったらよいか、ゆっくり考えてみてください。

思いつめすぎてストレスがたまり病気になったり、犯罪を犯すことになったら本末転倒(ほんまつてんとう)ノーといえます。そこで、健全な形で、ストレス解消・リラックスするにはどうしたらよいかも考えてみましょう。