



計画実行塾Planは管理して欲しい人だけを管理します。私はみなさんの敵ではありません。敵は自分の中にある「弱い心」です。「弱い心」が私とみなさんの共通の敵です。根性論ではなく「工夫」によって皆さんと一緒に「弱い心」と戦っていきたいと考えています。

「意思が弱いから」「根性が無いから」というように自分の性格のせいにして自分を責める事はやめましょう。怠け者の自分を認めて、そんな自分でも続けられるように工夫すればいいのです。以下、継続のコツを5つに箇条書きしてみました。

(1) 習慣化することを第一の目標とする

これまで全く勉強してなかった人が、いきなり1日5時間勉強続けるのは至難の業です。最初から無理はしない。まずは簡単なことから始めましょう！「学校帰りに毎日20個英単語を覚えて帰る」最初はそれだけでもかまいません。まず1週間続けてみる。第一段階クリアです。こうやってまずは簡単な目標を達成し、自分を肯定する習慣をつければいいのです。「最近いい感じ！少しだけ前より頑張れている。」それが出発点です。

(2) 努力の成果を「見える化」する

勉強することは嫌いでも、自分の成長を感じる事が嫌いな人はいません。そこで勉強の成果が、目で確認できるよう工夫します。例えば、英文を音読理解するのにかかる時間を計測します。3日前より、10秒早くなった。数値化することで成果がハッキリと目に見えます。勉強することが楽しくなってきます。成果の出にくい事ならば、努力の跡を「見える化」します。夏休みのラジオ体操、努力の足跡がカードに押された印鑑として刻まれます。印鑑がやる気を大きく応援してくれた記憶がある人は多いのではないのでしょうか。

(3) いっしょに頑張る仲間をつくる

「自分のために頑張る！」聞こえはいいのですが、意外とこれは続きません。「自分の為だけならば、怠けたって困るのは自分だけ、人に迷惑かけないから今日はサボって大丈夫。」そんな時はチームを作って競い合う。自分だけでなく我がチームの為に頑張ろう！勉強よりも部活動の方が長く頑張る事ができる理由です。

(4) 完璧主義に陥らない「余裕をもった計画設定」

ストレスをためない計画を立てましょう。あらかじめ計画を実行できないことを想定に入れておきます。実行できなくてもあとから挽回できる計画を立てればいいのです。例えば、3日計画を入れたなら、4日目は、フリーにしておきます。最初の3日で実行できなかった事を4日目に補えば、トータルで目標クリアできています。自己肯定感を維持することが勉強の継続には重要です。