

溝上 慎一の教育論(動画チャンネル) No139

仕事のコツ(コーナー)

達成可能な目標をスモールステップで立てる —畑野快先生(大阪公立大学准教授)

溝上 慎一 Shinichi Mizokami, Ph.D.

学校法人桐蔭学園 理事長
桐蔭横浜大学 教授

<http://smizok.net/>
E-mail mizokami@toin.ac.jp

学校法人河合塾 教育研究開発本部 研究顧問

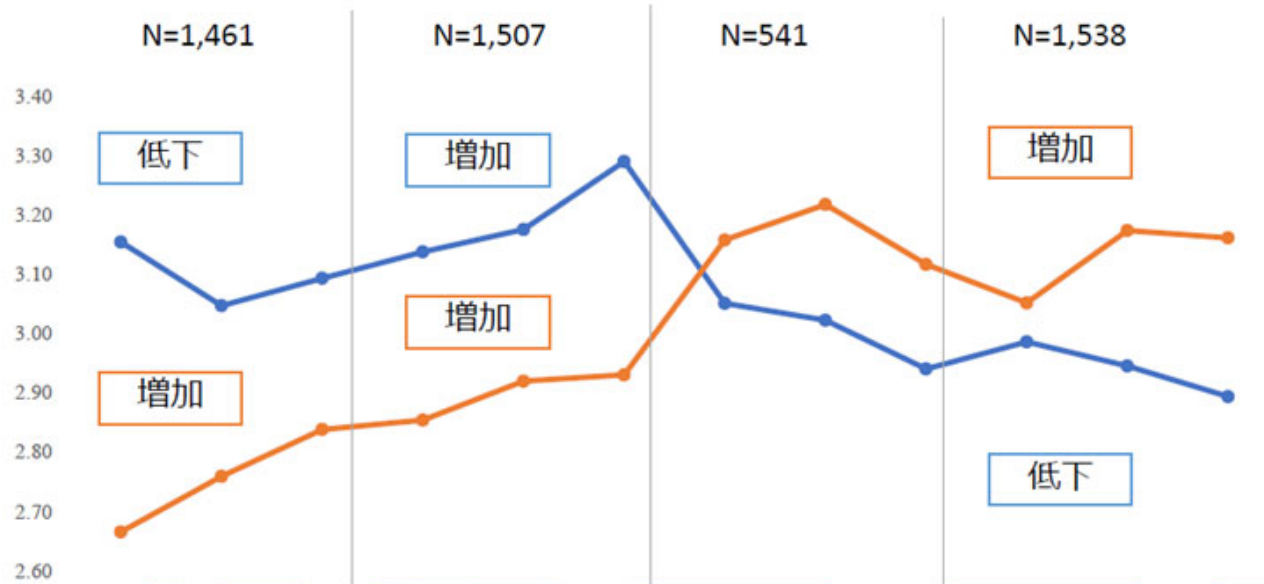
【プロフィール】1970年生まれ。大阪府立茨木高校卒業。神戸大学教育学部卒業、1996年京都大学助手、講師、准教授、2014年教授を経て2018年に桐蔭学園へ。桐蔭横浜大学学長(2020-2021年)。京都大学博士(教育学)。

*詳しくはスライド最後をご覧ください

※本動画チャンネルは溝上が個人的に作成・提供するものです。
公益財団法人電通育英会の助成を受けて行われています

No20(心理学)

#8 青年期のアイデンティティ研究の最先端 一畑野快先生(大阪公立大学准教授)



(ご紹介)



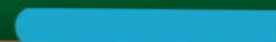
畑野 快
はたの かい

大阪公立大学 准教授
国際基幹教育機構／現代システム科学研究科

大阪教育大学教育学部卒。京都大学大学院教育学研究科博士課程修了。博士（教育学）。
2014年から大阪府立大学高等教育推進機構に着任、大阪市立大学との統合を経て2022年から現職。

Journal of Youth and Adolescence: Editorial Board
Journal of Adolescence: Assistant Editor

著書としてHatano, K., Sugimura, K., Crocetti, E., & Meeus, W. (2020). Diverse-and-dynamic pathways in educational and interpersonal identity formation during adolescence: longitudinal links with psychosocial functioning. *Child Development*, 91 (4), 1203-1218. など



それではご覧ください

達成可能な目標をスモールステップに立てる

- 数年かけて達成可能な目標を立てる
 - 具体的に達成可能で手段がわかっている目標を立てる
 - 先輩や上司等をロールモデルに
- 目標を達成するために必要な手段・成果を考える
- 自分の目標を人に話す
 - 人に話すことで自分にプレッシャーを！



自分の特性・パフォーマンスを知る

- どんな仕事に**自分**が興味を持っているか？
- **自分**はいつ最も集中して仕事ができるのか？
- **自分**のパフォーマンスが最大限発揮できる仕事内容・タイミングを知っておく



同僚の特性・パフォーマンスを知る

- どんな仕事に**同僚**が興味を持っているか？
- **同僚**はいつ最も集中して仕事をしているのか？
- **同僚**のパフォーマンスが最大限発揮できる仕事内容・タイミングを知っておく

