



学習課題・目標を適切に設定しよう！

～自分の成長のために、どこをめざす？～

学習の初めに設定することが多い「学習課題・目標」…自分がどこに向かって頑張ろうとするのかをどう設定するのかによって、自分の成長度合い（結果）も大きく変わってきます。簡単すぎても難しすぎても△…今の自分にとって適切な「チャレンジゾーン」を見極め、設定しましょう。自分の成長のために、あなたはどこをめざしますか？

『チャレンジゾーン』

コンフォートゾーンを一步ぬけ出し、新しい知識やスキル等を習得するための挑戦ができる領域のことです。適度なプレッシャーや困難に直面しながらも、成長につながる経験を積める領域です。しっかりと目標を立てて、チャレンジする中で試行錯誤したり協力したりして乗り越える経験（プロセス）では、失敗しても成功しても、あなたにとって全て重要な「学び」です！

【高チャレンジゾーン】

ストレス負荷は高めで高成長が期待できます。

【低チャレンジゾーン】

ストレス負荷、成長率は低いですが、伸びています。

※高・低どちらがよいというわけではなく、今の自分の状況に合わせて適切に設定をすることが大切です。

※適切な休息も取り入れることで、次回チャレンジするための活力もチャージされます。

困惑 ゾーン (ストレス・疲労感が過多)

高



難しすぎ
無理しすぎ



ちょっと頑張ったら達成できるかも

新しいチャレンジをしてみよう！

誰かと一緒なら解決できそう！
がんばれそう！

チャレンジ ゾーン (脳・身体フル回転)

低



簡単すぎ
ヒマ

コンフォート ゾーン (安心領域)

