

相談室だより あおぞら

No.7

令和6年1月9日発行

あけましておめでとうございます。新年になると気持ちも新たに、何か新しいことに挑戦したくなる人も多いのではないのでしょうか。今回は、目標を達成するためにはどうしたら良いかをお話したいと思います。

新年の目標を達成しよう！



目標を立てることで、将来の見通しや目標までの道のりも見えてきて達成しやすくなります。いざ目標を設定してみたものの、なかなか続かない…そんな経験はありませんか？それは実行力や意識の問題ではなく、目標設定の仕方や目標達成のプロセスに問題があったのかもしれませんが。そこで、目標達成のための6つのステップをご紹介します。



【目標を達成するための6つのステップ】

①目標は具体的に	具体的で達成可能な目標を立てましょう。期間や時間、回数などを設定することで目標はより具体的になります。 例)「週3回ジムへ行く」「1カ月でこの問題集を終わらせる」など
②目標は口に出そう	目標を誰かに伝えておくことで“やらなければ”という気持ちが強くなり、責任感が生まれます。また口に出すことで、自分自身に言い聞かせて深く意識づけることもできます。
③応援し合える人を大切にしよう	頑張っている仲間がいたら、ポジティブな声掛けをしてみましょう。互いを認め励まし合うことで嬉しいことや辛いことも共有でき、より前向きに取り組めるようになります。
④小さな目標を立てる	大きな目標に向けて、小さな目標を設定しましょう。小さな目標の積み重ねが、大きな目標の達成につながります。 例)「1カ月で問題集を終わらせるために、1日5ページ進める」
⑤小さなゴールを祝う	小さな目標を達成したときのご褒美を設定しましょう。そうすることで、モチベーションにもなり、継続しやすくなります。 例)「問題集を1日5ページ進めたら、アニメを一話観る」
⑥慌てず辛抱強く続ける	時には上手く行かない日もあるかもしれませんが。そんなときも慌てずに。“継続は力なり”ということわざがあるように、コツコツと努力を続けていけばこそ目標は達成されます。

ポイント

目標に向けてやっぱりまだ動き出せないと感じるなら、まずは1つでも良いので行動してみましょう。大切なことは“やる気が出るまで待つ”のではなく、やる気が出ないままでもとりあえず“やってみる”ことです。やりたくないことも始めてみたら案外続けられるかもしれません。“まずはやってみる”ことが目標達成への第一歩です。

これから新年の抱負を立てるといふ人も多いと思います。是非、目標を達成するための6つのステップを参考に実践してみてください。自分が進みたい方向を定め、充実した1年を過ごしていきましょう。

目標達成!



相談室開室予定



開室時間 9:30~17:00 (水・金のみ 9:00~)

【1月】

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25 ※	26	27
28	29	30	31			

【2月】

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

【注意】

- ※1月25日(木)は午前のみ開室します。
- ★土日祝日(■色の日)は閉室です。
- ★開室日であっても、予約なしで来室するとすでに他の人の予約が入っていることがあります。できるだけ事前に空き状況を確認し、予約を取るようにしてください。



相談室だよりは、東京教育カウンセリング研究所のホームページ (<http://www.kyouiku.or.jp>)でもご覧いただけます。