

スクールカウンセラー便り

2022年 1月号

◆ 今年の目標を立ててみましょう

2022年になりました。新しい年が始まり、新年の抱負を決めた人、これから決める人も少なくないと思います。

新しい目標を立てるとき、つい理想どおりの高い目標を立ててしまうことはありませんか？そのやる気はとても素晴らしいものですが、実は、目標は細かく分けて、達成できるものから順番に段階的に立てていく方が効率が良いということが、行動心理学の分野の研究でわかっています。



◆ 目標は細かく分けて、段階的に立てましょう

例えば、「英語のテストで満点を取る！」という大きな目標を立てます。次に、それを小さな目標に分けていきましょう。達成しやすいものから順番に、段階的に細かく分けてみると、「①英語の授業に休まず出る」、「②ノートをしっかり取る」、「③予習・復習をしっかりやる」、「④わからないところを調べる、先生に質問する」といったような小さな目標が立てられるのではないのでしょうか。

この目標の立て方は、最初はハードルを下げて徐々に上げていくことで達成感を味わい、やる気を底上げしていという方法です。一気に理想的な目標を立てると「失敗か、成功か」の2択しかありませんが、目標を細かく段階的に分けることで、例え失敗しても全てがダメになってしまうわけではないというメリットもあります。

◆ 目標は余白を残して、余裕をもって過ごしましょう

私自身は、目標を立てるとき、この方法に加えて、「余白を残す」というやり方を取り入れています。人は日々を100%の力で、全力で生きたいなど夢見るものですが、実際はほどほどに60%くらいの力で生きていくことで余裕が生ま



れます。人生には急なトラブルや、とても悲しいことや怒りなどを感じる事が突然起こります。日頃から100%の力で生きていると、そういったことに全く対応できなくなってしまっ、万が一の時に、心がとても疲れてしまいます。ですから、心の余裕を40%くらい残し、「何も決めない部分」を作っておくと、予期せぬトラブルに対応できますし、また、予期せぬ良いこともきちんと心で受け取ることができます。

みなさんも、自分の心の力をきちんと把握して、その60%くらいの力で過ごすこと、そして大きな目標を細かく分けて段階的に決めていくことをぜひ今年は意識してみてください。自分の心の力がわからなくなってしまったり、予想外の出来事や、日々の疲れの積み重ねなどで心が疲れてしまったときは気軽に相談にいらしてください。

■ 1月・2月・3月のスクールカウンセラーの来校予定日 ■

1月13、20、26、27、31日 / 2月3、7、10、17、24、28日 / 3月10、14、17、23、28日