



カウンセラーだよ!



2017年1月(第10号)
東京学館浦安中学・高等学校
スクールカウンセラー 村山彩香

2017年が始まりました。年が明けて、新たな目標に向かって進み始めている人もいるかもしれません。みなさんの今年の目標は何ですか? 今年はどのような年にしたいですか? 今年一年の目標を立てて、心と身体の健康に留意しながら充実した年にしましょう。さて今回は、目標設定についてお伝えしようと思います◎

目標を達成する

新年を迎え、「今年こそは目標を達成するぞ!」と意気込んでいる人も多いのではないのでしょうか。しかし実際には、昨年のはじめに立てた新年の目標を、達成できたという人は全体の8%しかおらず、残りの92%の人は最初の1ヶ月でギブアップし、中には一週間で諦めてしまう人もいるとのこと。目標の立て方と達成するためのポイントを紹介するので、ぜひ参考にしてみてください。

1. 目標はきちんと紙に書く

ただ頭で考えるだけではなく、自分で書き出すことが大切です。ただし、張り切り過ぎて多くの目標を立ててしまうと処理しきれなくなります。目標は最大でも3つまでにしましょう。



2. 目標を具体化する

その目標について、「いつまでに(期間・期限)」「どのくらい(数量)」、「どうやって(方法)」を明確にしてみましょう。目標は夢ではありません。抽象的ではなく、より具体的に設定しましょう。

3. 目標をシェア(共有)・宣言する

友人や目標が同じ仲間と語り合うことによって、自分が立てた目標やその行動計画を客観的にみることが出来ます。また、自分自身に厳しくできないと思う人は家族や第三者に話し、やらざるを得ない環境に自分を置くことも効果的です。

あまりにも高い目標は、結局達成できなかつたり、途中で投げ出してしまいう可能性があります。「やればできるかも!」と思えることを目標にすることから始め、そしてそれを“行動してみる”こと、“継続する”ことが重要です。「どうせ目標なんて達成できないから」とネガティブに思う人も、一度チャレンジしてみませんか? 何事も一歩ずつ踏み出してみることが大切ですよ!



1・2・3月の相談日

開室日: 毎週水曜日・金曜日 8:30~17:00

第1・3・5 土曜日 8:30~12:15

場所: 新館1階 保健室のとなり

1						
月	火	水	木	金	土	日
						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	火	水	木	金	土	日
		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					

3						
月	火	水	木	金	土	日
		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		