



冬休みがあっという間に過ぎ、3学期が始まりました。2025年という新しい年がスタートしましたが、みなさんはどのような1年にしたいですか? 1年生と2年生は学年の締めくくりとなり、3年生は受験・卒業まであと少しです。気持ちを新たに、目標へ向けてコツコツと努力できるといいですね。本年もどうぞよろしくお祈りします。さて今回は、目標設定についてお伝えしようと思います😊

## 目標の立て方

新年を迎えて、「今年の1年は目標に向けて頑張ろう!」と意気込んでいる人も多いのではないのでしょうか。目標や抱負を立ててはみたものの、しばらくするといつの間にか忘れ去られていたり、モチベーションが下がって継続できなかったという人もいます。ある調査によると、1年の抱負を達成できたという人は20%以下で、40%の人が今年の抱負を覚えていないそうです。

### 【目標を達成できない要因】

- (1) 目標の設定が高過ぎる (2) 目標がざっくりとしていて曖昧 (3) 達成手段が現実的でない

### 【達成しやすい目標の立て方】

- (1) まずは、**余裕をもって達成できる簡単な目標**から始める。

小さな目標から始め、少しずつ大きくする(スモールステップ)。挫折せず継続可能かどうかを重視。

- (2) **具体的かつ明確に設定**する。

「〇月〇日までに〇〇をする」など、5W1Hや数字・数値を意識する。

- (3) 否定やネガティブな言葉ではなく、**肯定的でポジティブな表現**にする。

「~しない」「~をやめる」ではなく、「~できるようになる」「~を始めてみる」。

- (4) 友人や家族を巻き込む。

周囲からの刺激や励ましが無い状況では、モチベーションが徐々に低下していく。

**宣言することによってサポートやアドバイスが貰えたり、適度な緊張感をもって臨むことができる。**

もし目標を達成できなくても、途中で諦めたり悲観的になる必要はありません。大切なポイントは、あまり高望みをせずに**実現可能な目標を設定し、それを継続していくこと**です。最初から成果にこだわり過ぎず、焦らずに着実に積み重ねていくことで自信や自己肯定感にも繋がっていきます。



### 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

| 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

| 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 |    |

## 3

| 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 |    |    |    |    |    |