

のどかルームだより



校長：牧 雅英

スクールカウンセラー：山田

ライフカウンセラー：中村

もうすぐ今年も終わりますね。正月は今年一年の目標を立てるにはぴったりの時期だと思います。なので、今回は心理学的に目標を達成しやすくなる計画の立て方をお伝えしたいと思います。

今回はアメリカの心理学者ガブリエル・エッティンゲン博士が考案した「WOOPの法則」をご紹介します。「Wish（願い・願望）」「Outcome（結果）」「Obstacle（障害）」「Plan（計画）」の4つのステップで構成されているので頭文字を取って「WOOPの法則」といわれています。

Wish（願い・願望）

このステップでは、達成したい目標を設定します。この時に大事なことは少し頑張れば達成できるレベルの目標を具体的に設定することです。目標が難しすぎると続けられないので、「少し頑張れば」というのが重要です。

Outcome（結果）

このステップでは、目標を達成した際にどのような結果が得られるかを想像して書き出します。目標を達成した後を具体的に想像することで計画を続けられることができるようになりますといわれています。

Obstacle（障害）

このステップでは、目標を達成する際にどのような障害があるか、何が計画を続けることを邪魔するのかを考えます。勉強を毎日1時間するという計画を立てたとしたら、スマホの通知が勉強の邪魔をするかもしれませんね。それ以外にも疲れたり、眠かったりといった気持ちの面で障害が出てくるかもしれません。それらを思い浮かべて書き出してみてください。

Plan（計画）

最後のステップでは前のステップで書き出した障害を乗り越えるための計画を立てます。スマホが気になって勉強ができないなら勉強する時間は通知を切ってみたり、座ると眠くなってしまふなら立って勉強するなど（解決が難しい問題は気分転換の方法を考えるでもいいですね）。

ぜひ障害を乗り越える方法も含めた計画を立ててみてください。

1月

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
			山田	中村
10	11	12	13	14
	中村	中村		
17	18	19	20	21
中村	中村		山田中村	
24	25	26	27	28
中村	中村	中村	山田	
31				
中村				

2月

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	中村	中村	山田	中村
7	8	9	10	11
中村	中村		山田	
14	15	16	17	18
中村	中村	中村	山田	
21	22	23	24	25
中村	中村		中村	
28				
中村				

保護者の皆様へ

お子様のことなどなんでもかまいません。いつでもご相談ください。

上記の日程を確認していただき、「カウンセラーと話がしたい」とお電話していただくとスムーズです。