



のどかルームだより

令和4年12月

ライフカウンセラー：中村 祐太

気づいたらもう12月ですね。今年頑張ったこと、やり残したこといろいろある人もいるかなと思います。節目の時期には次の目標を立てる方も多いと思います。なので、今回は目標を立てる際にどのような目標を立てればいいのかについて心理学の視点からお伝えしようと思います。

目標を設定する際に気を付けることは「達成可能性」「段階的目標」「客観的な基準」「進捗の確認方法」「余裕」です。「達成可能性」とは文字通りその目標は達成可能かどうかということです。人は「一人では難しいけど、何かの力を少し借りたらでき領域」がもっとも成長するといわれています。なので、難しすぎても簡単すぎてもよくないということになります。ただ、大きな目標を立てることもありますよね。その際には、その目標の過程も設定してください。大きな目標は達成するまで時間がかかります。するといつまでも達成感を感じることができずに途中で心が折れてしまうことがあります。そうならないために「段階的目標」を設定して定期的に達成感を感じるようにしてみてください。また、達成したかを確認するためには回数や点数、時間などの数値といった「客観的な基準」が有効です。主観的な基準はどうしてもぶれてしまうので、だれが見ても変わらない基準を設けてみてください。期間を決めて基準を設けることで、目標まであとどれくらいなのか終わりが見えるようになりやる気を維持できやすくなります。ただ、目標を決めてそのためにどうするかを決めたとしても、それを常に続けるのはとても難しいです。体調だって常に同じではないし、そのほかにもいろいろなことに左右されると思います。なので、あらかじめ、妥協できるラインを決めておくこと結果的に目標を達成しやすくなります。例えば「1日2時間勉強するけど、つらいときは1.5時間でも良い」という感じです。妥協ラインも予定しておくことでできなかったと落ち込むことも減るのでぜひ試してみてください。

【保護者様へ】

年末年始と休みと忙しさが混同する時期がやってきます。大人も子どもも普段と違うことが続くので気づかないうちに疲れてしまうこともあります。そういった際には意図的に普段よりも休みを多くとるようにしてみてください。現在カウンセリングの予約が一杯になってしまうことがあります。なので、早めにご予約を検討していただけますと幸いです。

【カウンセラー出勤予定表】

1月

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
				中村
9	10	11	12	13
	中村	中村		
16	17	18	19	20
中村	中村		中村	
23	24	25	26	27
中村	中村	中村		
30	31			
中村	中村			

2月

月	火	水	木	金
		1	2	3
			中村	
6	7	8	9	10
中村	中村	中村		
13	14	15	16	17
中村	中村			
20	21	22	23	24
中村	中村	中村		
27	28			
中村	中村			

* 予定は変更になる場合があります。SCの出勤予定日は以前配布したお便りを参考ください。

上記の日程で出勤していますのでお電話ください。☎047(371)7341