

# 目標は小さく分けて余白を残す

令和3年1月

立川女子高等学校

カウンセラーだより裏面

新年あけましておめでとうございます。

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。今回は、目標の立て方についてのお話です。

新しい目標を立てるとき、つい理想通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出来るものから順番に段階的に立てていく方が効率の良いことが行動心理学の分野の研究で分かっています。

例えば、「英語のテストで満点を取る！」と一気に理想通りの目標を立てるよりも、まずは「英語の授業に休まず出る」「ノートをしっかり取る」「予習・復習をしっかりやる」などのように1つの大きな目標を細かく分けて、最初はハードルを下げ徐々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くという方法です。

## ※イメージ図

できないよ～



これならできそう！



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、例えば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。

わたし自身は、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ことも突然起こり、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出来なくなってしまったり、万が一のときに、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出来ますし、また、予期せぬ良いこともきちんと心で受け取ることが出来ます。

みなさんも、自分の心の力をきちんと把握して、その60%くらいの力で出来ること、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意識してみてくださいね。



自分の心の力が分からなくなってしまうたり、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、気軽にカウンセラー室にお話に来て下さい。予約は保健室の先生か、担任の先生に言うことで取ることが出来ます。