

動機を確認すること

令和4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。今年もどうぞよろしくお願ひ致します。

さて、新年にあたり、新たな目標を決めた人も多いのではないのでしょうか。今日は、「目標を立てるときのコツ」についてのお話です。



実は、目標を立てるときの最も大切なポイントは、「動機をポジティブなものにする」ことです。

例えば、成績を上げたいとき、「今こんなに悪い成績だから、もっと良い成績を取りたい」と最初の動機に「否定の気持ち」が入っていると、あまり良い結果になりません。なぜなら、人間の心には「見たものが大きくなる」という特徴があるからです。目標を設定するときに、「今がこんなにダメだから」「こんな自分が嫌だから」という気持ちが土台にあると、無意識にそのネガティブな気持ちがどんどん大きくなってしまいます。土台がネガティブなので、そこに努力という種を植えてもプラスの効果が出づらくなり、効率が悪くなってし

まうのです。

ではどうすれば良いのでしょうか。それは、「今のダメな自分、出来ない自分もありのまま認める、許す」ことです。子どもの頃、逆上がりや自転車の練習をしたときのことなどを思い出してみてください。「逆上がりが出来ない自分はダメだ」「自転車も乗れないなんて・・・」と自分を責めていましたか？きっと、その頃は、何も考えずに「逆上がりが出来ようになりたい！」「自転車に乗ってみたい！」というワクワクした楽しい気持ちで練習をしていたと思います。目標の土台に「否定の気持ち」がないので、楽しく練習をして、多少失敗しても深く落ち込むことなく、結果的にスムーズに目標を達成する可能性が高かったと思います。



幼い頃のように何も考えないことは難しいかもしれませんが、ですが、「否定の気持ち」を止めることは出来ます。「今のダメな自分、出来ない自分」を「ダメだ！」と否定して責めるのではなく、「こんなに伸びしろがある」「今の自分も良いけれど、これが出来るようになったら、もっと自分を好きになれる」と見方を変えることで、目標の土台がポジティブになり、努力の成果が発揮しやすくなります。むしろ、「最初は全く出来ないくらいの方がやり甲斐がある！」とワクワクするくらいで丁度良いのかもしれません。

土台がグラグラしていると、そこに努力を積み重ねても簡単に折れたり、崩れたりしてしまいます。

努力の方法（例えば、勉強方法やダイエット方法など）を考える前に、「なぜ、それをやりたいのか？」と自分に聞いてみることで、そして、その答えが「もっと自分を好きでいたいから」「自分なら出来るから」とポジティブなものになることを確認してから、具体的な方法に行動を移すことで、目標達成の効率がぐっと上がります。2022年の新たな始まりに、ぜひみなさんも「目標の動機をポジティブなものにする」ことを試してみてくださいね。

