

相談室だより



2021年12月 緑中学校
スクールカウンセラー 大田隆人

目標を立てる意味って・・・？

あと一か月で新年ですね。

新年といえば小学校の頃から「今年の目標を考えよう！」という時間があったのではないのでしょうか？

目標というと「3学期の目標」「夏休みの目標」など、何度も目標を立ててきたと思いますが、どうして目標を立てるのでしょうか？「わざわざ目標なんか立てないで、毎日過ごせばいいじゃん」って思う人もいるかもしれません。

目標を立てる = 気持ちを創る ～「じゃあやるか！」と思えるように～

学校から下校して、家でのおんびり過ごしている時、ふと「あ、宿題があった！」と思い出しますね。でも皆さんは「あ～やだなあ・・・、やりたくないなあ・・・、ずっとゲームしてたいなあ・・・」と思うはず。そのままずっと「やだなあ」と思っているだけだと、その日は宿題をやらずに終わってしまうでしょう。でも、「あとちょっとで成績が上がるって言ってたから、しょうがない！頑張るか！」とか、「自分だけ宿題やってないのは恥ずかしいから、しょうがない、やるか…」という気持ちがわいてきて、「やるか…」という気持ちを創れると宿題に取り掛かれますよね。

このように、人は『面倒なこと』や『できればやりたくないけどやらなきゃいけないこと』に取り掛かるとき、必ず自分の心の中に「じゃあやるか…」という気持ちを創って取り掛かっているんです。

気持ちを創らないでできる行動は「何かが飛んでくると自然に目を閉じる」などの反射運動だけとされています。

人は目標を立てて気持ちを創らないと、どうしても「楽な方に楽な方に」流れて行ってしまい、後で「もっとちゃんとやっておけばよかった…」と後悔することになってしまうので、目標を立てて、気持ちを創っているんですね。



目標達成のコツ

まず作る目標は「～しない」という目標ではなく「～する」という目標にします。そして目標を毎日10回つぶやいてみましょう。「毎日2時間勉強しよう」「友達とうまくやっていこう」と毎日つぶやいていると、気持ちが実行に移されていきます。いつの間にか体が動き始めます。お試しあれ！

相談室の営業日

12月・1月

12月6日(月)、13日(月・小学校にいます)、20日(月)

1月14日(金)、17日(月・小学校にいます)、24日(月)、31日(月)