

小さな目標

もうすぐ新年度が始まりますね。新学期に向けて、気持ちも新たに準備を始めていく時期になりました。そんな中、知らず知らずのうちに「しっかりやらなければ」と自分自身にプレッシャーをかけていませんか。新年度が始まる時期には、とにかく頑張らなければいけないと気負いすぎてしまうことがあります。

心理学にはスモールステップという概念があります。大きな一つの目標を、小さいいくつかの段階に細分化するものです。例えば、「いい成績をとる」という目標があったとします。この目標を、小さく細分化すると「シラバスを見て、授業を選ぶ」「授業に参加する」「分からないことは調べる、質問する」「課題を期限内に提出する」など、小さな目標に分けることができます。

このように分けると、一つ一つこなさなければいけないことが見えてきます。また、もう既にこなそうとしている小さな目標にも気が付くかもしれません。なんとなくプレッシャーを感じたときは、スモールステップを取り入れて、ゆっくりと着実に目標に向かっていく「今」を感じてみてください。

こころの支援室と一緒に考えることもできます。うまく言葉にならなくても大丈夫です。ゆっくりとお聞きします。メール、もしくは電話にて予約を受け付けています。

メールはこちら hoken@konan-wu.ac.jp 件名には必ず「こころの支援室」とご記入ください。