



カウンセリング室だより

1年の計は元旦にあり

「1年の計は元旦にあり」ということばがあります。

物事は初めが肝心で、年頭に目標を定め、しっかりとした計画のもと着実に
行くべきであるということわざです。ただ、「今年こそ・・・しよう」などと、
目標を立てても、計画倒れになることもしばしばです。目標を立てるときは、次
のような点が達成のカギになります。



□ まずは達成しやすい目標からはじめる

大きな目標を立てる前に、できるだけ小さな目標を立ててみましょう。そして、「これができたから次はこれ」というように、スモールステップで目標を立てると、目標を達成するためのモチベーションを維持することに役立ちます。

□ 具体的で、はっきりとした目標を立てる

達成しやすい目標の特徴は、具体的であり明確であることです。例えば、「毎日歩く」よりも「一日30分か5000歩歩く」とした方が、目標がはっきりし、ゴールへの見通しがたちやすくなります。

また、「一日30分か5000歩歩く」ためには、「買い物に行くときは歩いていく」などと日常生活を変えないやり方のほうが、結果的に長く続けやすくなります。

□ 目標は肯定的な表現にする

『～をしない』『～をやめる』といったネガティブな表現よりも『～ができるようになる』『～を始めてみる』というポジティブな表現にすると、モチベーションが高まりやすくなります。

今年は「巳年」。蛇は、たくましい生命力があり、脱皮をするたびに表面の傷が治癒していくことから、医療、治療、再生のシンボルとされてきました。

そのイメージのように、困難なことがあっても、目標を立て、その達成のために、少しずつ歩みを進めていきましょう。

2025年1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

【カウンセリング室のご案内】

- ◆ 相談は、本館2階保健室の隣のカウンセリング室で受けています。
- ◆ 学生相談員は、今西一仁（公認心理師、学校心理士スーパーバイザー）です。
- ◆ 学生相談員の相談時間は、午前10時～午後1時と午後2時～午後5時となっています。

学生相談員に相談してみたい人は、直接来室するか、下記のメールまでご連絡ください。ただし、メールでの返信は、学生相談員の勤務日に限られます。

《メール》：soudansitu@kochireha.ac.jp

