

こころの教室だより

11月号



一宮市立中部中学校 心の教室
スクールカウンセラー
スクールカウンセラー
心の教室相談員
心の教室相談員

秋も深まり、朝晩は寒さがより強く感じられるようになってきましたね。みなさん、風邪をひいたり体調を崩したりしてはいませんか？ 時間に余裕があるときは、温かいお風呂にゆっくり入って、毎日頑張っている自分をいたわってくださいね。

こころの豆知識



みなさんは、勉強や部活動などに取り組むとき、目標を立てていますか？ どんな人でも何か真剣に取り組むときには、良い結果が出ることを望んでいるかと思いますが、実はその際の目標の立て方によって、取り組み方や結果に差が出るのです。

では、どんな目標の立て方がより良い結果につながりやすいのでしょうか。その1つが、目標とする行動をできる限り**具体的に**表現することです。行動を具体的に設定することで、自分が何をすればよいのかがはっきりと分かり、実行しやすくなるのです。

具体的な目標を立てるためには…

「いつ」「どこで」「何を」「どんなふうに」「どうするのか」など、目標の行動をなるべく詳しく書いてみてください。自分が実際にその行動をとっている姿をイメージできるように書くのがポイントです。

<もう一歩…な例> 「〇〇を頑張る。」「一生懸命やる！！」

<Good! な例> 「夕食を食べてからお風呂に入る間の時間に、自分の部屋で英語の問題集を1ページ解く。」「間違えた問題は、お風呂を出てから解き直す。」「分からないときは、(学校や塾の)先生に聞いてみる。」

また、これ以外のポイントとして、「苦手な教科を毎日2時間取り組む」や「テストの点数を20点上げる」というような急に高い目標を立てるのではなく、「ちょっとだけ頑張ったらできること」を選ぶことも重要です。どんなに良い目標を立てても、続けることができなければ良い結果につなげることはできません。無理せず、確実に続けられることを選んでみましょう。また目標をクリアできたときには、「目標を1週間達成できたら、休みの日に趣味の時間を30分多めにとる」「決めた時間内に達成できたらチョコを食べる」など、自分にちょっとしたご褒美をあげることも効果的です。今の自分からもう一歩先へ進みたいときは、ぜひ実践してみてくださいね。