

新入生の皆様、ご入学おめでとうございます。また、新年度を新鮮な気持ちで迎えている方々も多くいらっしゃるのではないかと思います。総合相談部門では、毎月1回こころの健康に役立つコラムを書いていますので、読んでいただけたら幸いです。

新年度になると、何かと「〇〇の資格を取得する」「前期は〇〇単位取る」など目標を作る機会も多いかと思います。目標を作ったものの目標を作成したときの熱い気持ちが薄れたり、行動できない自分に対して歯がゆく感じるなど、目標を作りそれに向かい行動するのは意外と難しいものです。そこで、今月号では「目標作り」というテーマで書いてみようと思います。

目標に向かい行動しやすくするためにまず大切なことは、目標自体をできるだけ具体的にすることです。

例えば、友だちと旅行に行こうとするさいに、「行き先は四国にしようか!」と言われると、どのように感じるでしょうか。1年後の旅行プランであれば、どこに行こうかと詳細を決めることができますが、明日・明後日のことであれば、「じゃあ、四国といっても愛媛?高知?徳島?香川?どこに行けばいいの?」と困ってしまいますよね。もちろん、行き当たりばったりの旅も楽しいですが、行先をその場で決める時間的なロスも大きく、楽しさを得る確率が低くなるかもしれません。

逆に、「祖谷のかずら橋に行こう」という具体的な目的地が明確にあるとどうでしょうか。そうすると、祖谷のかずら橋まで行く道程や道中での飲食店の検索もでき、時間的なロスも少なくなるので、楽しめる確率がより高くなりますよね。このように目標は、具体的であればあるほど、目標に至るまでの手続きや時間の経緯がイメージしやすくなるので、行動がしやすくなります。

行動のしやすさという点では、目標の表現の形は「間食をしない」、「さぼらない」といった〇〇しないという否定形の表現よりも、「ジムに行く」、「図書館で勉強する」といった〇〇するという肯定的な言葉で表現した方が、実際にとるべきことが分かりやすくなります。「間食しない代わりに、何をしようかな?」と、否定的な表現の目標の代わりに、しておきたいことを考えると肯定的な言葉の表現が浮かびやすくなります。

しかしながら、具体的にするのが難しい目標もあると思います。例えば、「自信を持ちたい」という目標は具体的にするのが中々難しいものです。このような場合は、「どのようなことをすると少しは自信を持てるかな?」と自分自身に問うてみると、具体的な行動が出てきやすくなります。例えば、「人前で堂々と話す」、「資格を取る」、「自分の意見をはっきり言う」などのようにです。もし、たくさんの案が出てきたら、その中から、自分の優先順位、価値観、あるいはとりかかりやすさなどを考慮して、総合的に判断し選択してみると良いでしょう。例えば、度々授業でプレゼンをしなければならない場合であれば、「人前で堂々と話す」ことを優先的に取り組んでみるというように。

そして、可能であれば選択した目標は（例：人前で堂々と話す）、さらに月単位（例：1カ月後の〇〇の授業のプレゼンまでに通しの練習を10回する）、週単位（例：プレゼン資料の作成のために資料を集める）、日単位（例：〇ページテキストを読む）に小分けにしていくとより具体的になります。

このように目標を作っていく過程では、自分のことを振り返る作業が含まれます。また、その目標に一人で歩いていくことが難しい場合もあります。もし伴走者が必要であれば、是非お気軽に総合相談部室をご利用ください。

専任カウンセラー 中村有吾