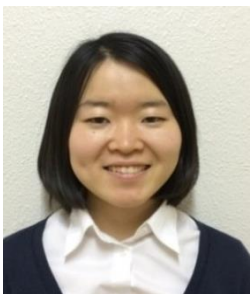


学生相談室便り

6月担当：坂田香



坂田 香
担当：月曜 14～17時
木曜 9～12時
金曜 14～17時

目標の立て方

皆さんには今、自分の目標として取り組んでいることはあるでしょうか。今回は、目標の立て方のコツについて、3つの視点からご紹介します。目標は立てるけど、達成できないという人は、目標の立て方を振り返ることも必要かもしれません。参考にしてみてください。

①実現可能性

「目標」というと、つい高い理想を掲げたり、完璧にしようとしてしまいがちです。しかし、実現不可能な目標を立ててしまうと、達成することができず、挫折感につながってしまいます。理想に近づくために確実にできそうな小さな目標は何か、という視点で考えてみましょう。

②コントロール可能性

例えば、「A社に就職する」という目標の場合、就職できるかどうかの最終的な判断は、企業が定めることであり、自分で決定することができません。A社に就職できる可能性を高めるために、面接の練習をする、会社の事業について調べるといった、自分で行動できることを目標とすれば、コントロール可能性は高まります。

③達成を観察できる

目標を達成できたかどうか振り返るときに、具体的な回数などの数字があると、より分かりやすくなります。「朝早く起きる」よりも、「朝8時までに布団から出る」の方が具体的で、達成できたかどうか評価しやすくなります。