



相談室だより

1月号



スクールカウンセラー

三浦 将矢

2023年1月 発行

明けまして、おめでとうございます。旧年中は大変お世話になりました。本年もよろしくお願い致します。

1月は新年の最初の月ということもあり、御家庭でお子さんと一緒に今年の目標を考えていただければと思います。今回は“短期目標”と“スモールステップ”という言葉について記事を書きました。少しでも参考になれば幸いです。

スモールステップとは？



「スモールステップ」は様々な分野で使われることがある言葉で、馴染み深い方も多いかと思います。意味はその言葉のとおり少しずつ段階的に物事を進めていくことを意味します。目標を掲げる場合には、「長期目標」と「短期目標」という言葉を使用することもあります。

“長期目標”に向けて“短期目標”を設定する



“長期目標”と“短期目標”と言うとややこしくなりがちですが、要するに「目標を達成するための道順を決める」ということになります。達成したい目標を“長期目標”として設定し、その道順を細かく段階的に設定したものが“短期目標”となります。簡単な例を作成いたしました。

(例) 【今年、苦手な教科のテストでいつもより良い点数を取る！】

この目標を達成するためには……



- ・授業をしっかり聞いてノートを書く。
- ・授業でわからないところを先生に聞いてみる。
- ・予習や復習をやってみる。
- ・テストで間違えたところを見直してみる。



達成する順番や優先順位を決めると更に効果的です！



長期目標！



短期目標！

焦らず出来ることから
一つずつ達成していく

スモールステップ

スモールステップの効果と目標を立てる時のポイント

目標を立てる時の一番の課題が「続かないこと」だと私は考えています。続かない理由には目標というゴールが遠く感じてしまい、達成する前に諦めてしまうのだと思います。スモールステップで短期目標を設定することで、小さいことでも「達成出来た！」という成功体験を積むことが出来るのが、スモールステップの効果の一つです。また、長期目標と短期目標をリストアップして、達成した項目をチェックすることでも日々の頑張りが目に見えるので、やる気にも繋がってくると思います。

コラム～立ち止まって『とりあえず現状維持』～



今回は、新年ということもあり、目標を題材にスモールステップの御紹介を致しました。目標を立てることは、良い側面を持ちますが、同時に、「達成しなければ」と考えると重荷になってしまうかもしれません。もし、達成出来なかった時やなかなか先に進めない時は焦らずに、“現状維持”という選択をすることも大切だと私は考えています。一度立ち止まって見方を変えることで新しい道が見えてくることもあると思います。もし、目標を立てても行き詰まってしまった時は短期目標として「とりあえず現状維持」という項目を追加してみてください。

ちなみに、私も今年の目標を立ててみました。仕事の方は、昨年以上により一層励みたいと思います。プライベートの面では、しばらく弾いてなかった楽器を久しぶりに練習したいと思います。改めて、今年もよろしくお願い致します。(SC 三浦)

スクールカウンセラー

2023年出校予定日



2月7日(火)

3月7日(火)

保護者の方で相談を御希望の方は、学校に御連絡いただければ幸いです。よろしくお願ひします。

連絡先：0475-(89)-1040