



今年もあとわずか。朝晩の冷え込みも厳しくなり、信州の冬がやって来ました。そろそろ期末レポートや試験も気になるかも知れませんね。今回は、失敗しない計画の立て方についてです。

－計画を立てて、何かを達成する方法－

計画を立てて、目標に向かってコツコツできたらいいなあ…。そんなことを思ったりしませんか？
計画を立てるのは好きだけど実施するのは苦手！とか、行き当たりばったりの方が上手くいく！なんていう人もいるかも知れませんね。相談室では「目標に向かって計画を立てても、いつも上手くいかなんです。どうしたらいいですか？」という相談がときどきあります。

上手くいかない敗因として考えられるのは、1. 目標が大き過ぎた、2. やる気（動機づけ）が不十分だった、3. 方法に無理があった、などです。まず最初に、その目標をどれくらい達成したいか、達成できたらどんな風になっているか、具体的にイメージを膨らませてみましょう。

例えば「英語がペラペラになりたい」。これはちょっと大ざっぱで、大きな目標といえます。それよりも、単語を〇〇個覚える、検定試験に合格する、旅行で使う会話を覚える、など小さくした方が達成しやすくなります。また「来年5月までに～する」と期間限定にするのも良い方法です。そして、毎日2時間やる！というのであれば素晴らしいですが、授業をこなしながらだと難しいかも知れません。

毎日15分、週3日30分など、出来る範囲で設定することも大切です。

一番のおススメは「歯を磨くように」習慣にしてしまうことです。

歯磨きはどんなに面倒でも毎日しますよね？

負担にならない量から初めて、まず習慣にしてしまうのです！



目標にあった計画を立てるコツ

1. 目標が自分にあっているかチェック！
2. 目標が叶った様子をイメージする（ニヤニヤしちゃうぐらい楽しく）
4. 小さい目標を作る（欲張らないで！）
5. 負担の少ない量の計画を立てる（千里の道も一歩から）
6. 習慣化する（習慣になったらこっちのもの！）

目標に向かって
頑張ろうとしてる
自分にご褒美も
忘れずに～♡



<学生相談室利用について> *.....*

学生相談室ではどんな小さな相談にも対応いたします。
予約なしで利用する事も出来ますが、**原則、予約制**です（Zoom 有り）。
予約が優先されますので、事前予約をおすすめします。開室（○）以外でも相談をお受けできる場合があります。まずはご相談ください。
予約は**保健室(026-295-1371)**
または、**教務学生部(026-295-1312)**へ。

	1 限	2 限	3 限	4 限	5 限
月		○	○	○	○
火		○	○	○	○
水		○	○	○	
木		○	○	○	
金				○	