



学生相談室だより



こんにちは。学生相談室です。早いものでもう、12月。今年も残すところわずかとなりました。清泉祭も終わってクリスマスに大晦日、1年の締めくくりとお正月から新たなスタート…の季節です。年始には新しく目標を立てる人も多いと思います。そこで、カウンセラーおススメの目標の立て方を紹介します。

* ❄️ * ❄️ * ❄️ * ❄️ * 効果的な目標の立て方 * ❄️ * ❄️ * ❄️ * ❄️ *

○ ないたい、理想的な状態を思い描く



「こうなっているといいなあ！」という憧れやなりたい自分、理想的な状態を、手放して思い描きましょう。例えば英検1級に受かってカナダ人の友人ができた、〇〇試験に合格して就活の面接で堂々としている、貯金が貯まって〇〇〇が購入できた、体脂肪率が減り筋肉量が増え、楽々と物を持ち上げている!!などです。

○ 目標が叶ったら、今の自分と何が違うのか具体的にイメージしてみる

次に、そのような状態になったとしたら、今と何が違うのかか想像してみます。例えば、外国人と英語でストレスなく話せたら、どんな感じだろう…想像するだけで、ワクワクしますね！ 自信がついて、自分のことをもっと好きになっているかも知れません。買物は海外からのお取り寄せ…なんていうのもいいですね！！



○ 友人とお互いの夢や理想を語り合ってみよう



また、気の合う友達や家族とお互いの夢や理想を語り合うこともおススメします。意外と同じような夢を見ているかも知れませんが、まったく違うことを描いているかも知れません。学生の特権はモラトリアムにあることです。こんなことができたらいいなあ…、きっとあなたは〜〜が似合うよ。数年後には、そうなっているといいね！と、楽しく夢を話すうち、また違う可能性が広がると思います。



○ もっとも簡単な一歩を踏み出す

次は、あなたの夢や理想にほんの少しだけ近づいてみます。



ほんの少しだけ、がポイントになります。まず、あなたの夢に関係する、もっとも簡単なことをしてみましょう。英語のテキストを開く、そんな小さいことでもいいのです。関係する言葉をネットで検索する、というのもいいですね。変化は小さなことから始まります！！ Let's try！！



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

- ちょっとした相談から、体調・進路のこと等、どんなことでもOK！
- 学生相談室は予約なしで利用することもできます。
- 原則予約制です。
- 予約は保健室または教務学生部へ。
- 開室時間(○)以外でも相談をお受けできる場合があります。まずはご連絡ください。
- 対面による相談のほか、電話やZoomによる相談も行っています。

