

学生相談室だより 冬号

あっという間に寒くなり、風邪などにより一層注意が必要な季節がやってきました。今年もあと残すところわずか。2022年も国内外で様々なことが起こりました。



この1年は皆さんにとってどんな1年になったでしょうか。目標を立てたり、願掛けはしたでしょうか。もし初詣に行っていたなら、その時心の中で願ったことを思い出してみましょう。思い描いていた2022年の終わりとは、どこが同じでどこが違うでしょうか。

願いや目標が達成できても、そうでないとしても振り返りは大切です。自分のしたこと・起こったことで何が効果的だったのか、いまいちだったのか、予想とはどう違ったのか。整理をして考えると、次の目標や達成方法がよりはっきりと見えてきます。

振り返りの際のポイントを挙げてみましょう。

- ・自分の普段の様子を知っている人と話す
自分で見える『自分』の状態と、周囲の人から見える『自分』には多かれ少なかれ違いがあります。
わずかな変化でも周囲の人は気づいているかもしれません。

逆に、自分では大きな変化が感じられても、周囲の人は気づいていないことも。
その違いが目標達成のヒントにつながる可能性もあります。



- ・時系列でまとめる
行動をするタイミングが、成功のカギになっていることがあります。
上手いきやすい時期や時間帯を見つけることができれば
今後『機をうかがう』作戦をとることができますね。

・『成功/失敗』だけでなく『何パーセント目標達成』も一緒に考える

目標を完全に達成した自分が100%なら、今の自分は何%ですか？
%の内訳はどうなっているでしょうか。
どんなことをしたら、1%でも上げることができるでしょうか。

・うまくできたときのイメージをする

もし失敗が多いなら、成功したときのことを思い出しましょう。
※失敗したけれど一番成功に近づいたとき
自分へのダメージが少なかったときもOK

紙やタブレットに、絵や文字として描いてみるのも
イメージをはっきり持つことができるので効果的です。



・具体的な行動や状態を目標にする

例えば「アルバイト募集に応募する」なら以下のように
スモールステップを意識しましょう。

- ①どんなアルバイトなら自分ができそうか候補を複数挙げる
- ②情報を探す(日数を決めておく)
- ③応募先を絞る
- ④履歴書を試しに1枚書いてみる(何分で書けるか時間を計る)
- ⑤メールを1通送る



時間の短縮なども、具体的な見える目標なのでおすすめです。

【参考資料】

富永良喜・山中寛 編著 1999 動作とイメージによる
ストレスマネジメント教育 北大路書房



学生相談室ではその他の方法でも、一緒に考えや
気持ちを整理をするお手伝いをすることができます。
お気軽にご来室ください。

来年も、皆さんの願いがたくさん叶うことを祈ってい
ます。

開智国際大学学生相談室／2号館保健室となり

【開室時間】月曜:12時～17時 水曜:10時～15時 金曜:11時～16時

【e-mail】soudan@kaichi.ac.jp

【TEL】04-7167-8655(保健室+教務学生課)

【予約方法】①直接来室して予約 ②保健室経由で予約 ③メール・電話で予約
いずれも「学生相談室の予約をしたいのですが」とお声がけ&ご記入ください