

# スクールカウンセラー便り 6

2020.12.23

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

## 今月のテーマ：目標を実現するために効果的な方法

年の終わりが近づいてきました。新年に考えた目標は達成できたでしょうか？  
今回は、目標実現に効果的な方法をお教えします。脳にうまく働きかけて、かなえたい目標を現実のものにしていきましょう。

### \*実現したい目標は、具体的に視覚化！

ぜひとも実現したい目標は、紙に書いて見えるところに貼りましょう。

メジャーリーグで大活躍している大谷翔平選手が、目標達成シートを書いていたことは有名です。スピード 160km/h・体幹強化・軸で回る…など、目標を具体的に書いて、それを何度も見返すことが成功につながったとのこと。

### \*すでに実現した体（てい）で書く、実現したイメージをしやすくする

大事なのは、すでに実現した形で目標を書くことです。つまり、例えば「宇宙飛行士になりたい」ではなく、「宇宙飛行士としてかっこよく働いている！」と書きましょう。そのそばに、宇宙服を着た自分の画像（宇宙飛行士の顔の部分に自分の顔をコラージュするとか）を貼っておくとすごくいいですね。なりたい姿を視覚化するわけです。

### \*否定形で書かない。「ピンクの象を思い浮かべないでください」

もう一つ大事なことがあります。目標は否定形で書かないことです。

例えば…「ピンクの象を思い浮かべないでください」と言わされたら？

直に答えてください。ついピンクの象をイメージしてしまいましたか？

つまり、「夢をあきらめない」というような否定形の言葉を聞くと、脳は、まず「夢をあきらめる」状態を思い浮かべ、次に「そうしない」と打ち消すという2段階の操作を行います。否定形の目標は、「あきらめる」という、したくない状態を脳に一度イメージさせてしまうことになるのです。

だから、目標は必ず肯定形で書くことが大事です。

目標を効果的に視覚化して、ぜひ目標を達成してくださいね。

相談室開室時間 毎週火曜日 10時～18時

\*来年は1月12日火曜から開室します。

相談の予約をしたい場合は、カウンセラー浅田に直接声をかけるか、担任の先生などに希望の時間を伝えてください。 \*昼休み、放課後などは相談室を開放しています。

### ♪気軽に声をかけてください

ちょっとした相談でも気になることでもかまいません。

気軽に声をかけてください。静かな相談室でしばらく時間を過ごしたいというようなことでもかまいません。

将棋などのゲーム、絵具、紙粘土などもあるので、ちょっと気分を変えたい、なにかをのんびり創りたいときなどにもどうぞ。

