



はーと・ポスト

No.7 「ちょうどいい目標を立てよう！」

令和8年1月27日

京都市立桂川中学校

スクールカウンセラー 近藤 優佳

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの近藤です。

新しい年を迎えてもうすぐ1か月、みんなの今年の目標はなんでしょうか？

目標を立てても三日坊主、途中でやる気が出なくなる…といった声もよく聞きます。そこで、今月は「ちょうどいい目標の立て方」について考えてみたいと思います。

立てた目標を修正する

○週2日達成できた

→少しだけレベルアップ！

次は週3日やってみよう

△1日も達成できなかった

→目標が高すぎたかも…

無理のない目標に変更しよう

達成できそうな目標をいくつか立てる

小さな目標・納得できる目標からスタート！

自分で
決める

修正する

具体的
にする

いつまでに・何を・どのくらいする？
具体的な数字や期間を明確に！

目標が達成できたか検証する

1週間単位でふり返りをして、

できたところに注目しよう！

ふり返る

記録する

達成度を目に見える形に残す
例：手帳にシールを貼る

チェックシートを作る



目標はマラソンのゴールと同じです。

ゴールがないマラソンは、だれでも嫌になって当たり前…

ゴールが見えることで初めて「そこまでやってみよう」とやる気があります。

例えば、「毎日1つ目標を立てて、その日はそれを守ってみる」でもOKです！

大きな目標を達成するための一歩をそれぞれのペースで踏み出していってください。



♡ はーと・ポケットは1階、配膳室の隣にあります。

♡ 毎週金曜日に相談することができます。

♡ 担任の先生や話しやすい先生に伝えて予約をとってもらいましょう。