

学生相談室だより

2026 年 9 月号

9月になりまだまだ暑い日があったり、雨が続きたりしていますね。さて、新学期に入りましたが、皆さんの体や心の調子はいかがでしょう？新たな気持ちで頑張ろうと思っている人もいれば、夏休み終わっちゃってだるいな~と思っている人もいるのではないのでしょうか？今月は目標を達成しやすくする「スモールステップ」についてご紹介します。

〈スモールステップとは？〉

新学期になって、「今期こそは毎日勉強頑張ろう」「今日から早起きして朝の時間を有効に使おう」「新しく資格に挑戦しよう」など、自分なりの目標を立てている人もいないのでしょうか？目標を立てて頑張ろうとすることは大切なことですが、目標が大きいと達成できず、自己嫌悪に陥ってしまう場合もあります。そこで役に立つのが「スモールステップ」です。「スモールステップ」とは、目標を細かく分けて**初めの一步を簡単に達成できる目標**にします。達成したら次の目標へ移ることで、大きな目標を無理なく達成することができるようになります。



「どうせ自分にはできないんだ」
「結局やる気が出ない」

となりやすいよ



〈やってみよう！〉

ステップ1

大きな目標は？ ※イメージでいいよ
(例)物知りになる

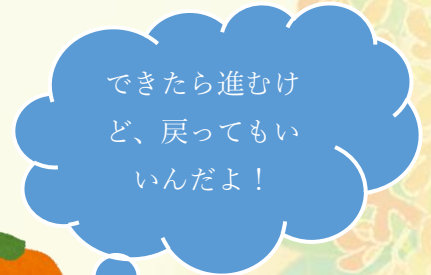
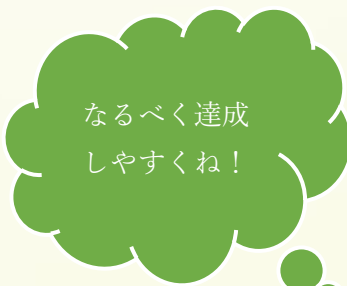
ステップ2

そのためにできるようになりたいことは？
(例)毎日本を読む

ステップ3

細かく分けてみよう！

(例)①本を手につ ②本を開く ③1行だけ読む ④毎日スマホの代わりに本を持つ ⑤毎朝5分読む



※①は**今すぐにでも達成できるもの**にするのがポイント ※ステップ3は人によっていくつに分けるかわかるよ

ネットで「スモールステップ ワークシート」と検索すると、いろいろ出てきます。自分に合うものを選んでやってみるがおすすめです。もちろん、相談室と一緒に考えることもできます！