

## 新たな年！親子で目標を立てる最高の月です！

令和3年が始まりました。新しい年となると、気持ちがりセットされて、「今年こそは早寝早起きをするぞ！」等、いろいろな目標を立てやすくなりますよね。しかし、新型コロナウイルスの影響で、例年とは違った年末年始となり、先行きが見えない不安で、なかなか目標が見つけれないという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。



目標をもたない生活が続いてしまうと、自分から行動する力や考える力が育ちにくいと言われていています。だからこそ、**目標をもつことはモチベーション（物事を進めるうえでのやる気）を維持するためにも非常に大切なことです。**そこで、本号では目標を立てるときの手順の一例を紹介します。**ぜひお子さんと一緒に今年の目標を立てて、成長ある年にしていきましょう！**

### 【目標を立てる手順】 ※用意するもの…ノート（紙）、ペン

- 1 ノートに「やりたいこと・好きなこと」、「やりたくないこと・嫌いなこと」を書き出す**  
ノートにたくさん書き出すことにより、自分が「したいこと」や「したくないこと」を整理することができます。さらに、書き出していくことで「やる気」が出てきます。
- 2 書き出した中から「実行したいベスト3」を選ぶ**  
書き出した中から「これだけは実行したい」「これは外せない」と思うベスト3を選びます。本当に大事なことをしぼることで、集中して取り組むことができます。
- 3 具体的な達成目標を立てる**  
目標の実現のために「年間→月間→週間→日」の順で具体的な達成目標を設定する。年間を通して大きな目標が立てられたら、それに向けて毎月何をすればよいのか等、細かく計画することで目標達成に向けて前に進みやすくなります。
- 4 目標が見える場所に貼り、定期的に目標を振り返る機会をつくる**  
作成した目標を壁などに貼り、いつでも目に入るところに掲げておくことで常に意識することができます。そして、定期的（毎月、3か月ごと等）に目標を振り返る機会をつくり、軌道修正することで目標に向かって進んでいくことができます。