成功体験が自信につながる

精神科認定看護師　　忠鉢将明

令和３年もすでに半分が過ぎましたが、皆さんは一年の初めに何か目標を立てましたか？目標は達成出来そうでしょうか？
今回は、大きな目標を達成するための目標設定の考え方についてご紹介させて頂きます。

例えば、「今年は毎日 30 分ウォーキングを頑張る。」という目標を立てたとします。今まで運動習慣が無かった人が毎日ウォーキングをするというのは大変なことだと思いませんか？三日坊主になってしまったり、今日は疲れたから歩きたくないと思って歩かなかったりしてしまいそうではないでしょうか。

大きな目標を達成するには、まず小さな目標から

そこで、まずは「週に１回１０分ウォーキングを頑張る。」から始めてみてはどうでしょう。土日が休みの方だったら、休みのどちらかで歩けば良いのです。スタートとしてはハードルが低くて達成しやすくないでしょうか。「週に１回のウォーキングを頑張る。」が１か月達成できたら今度は、「週に２回のウォーキングを頑張る。」に少しだけハードルを上げていく、といった感じで小さな目標を達成していく事で、最終的には「毎日３０分ウォーキングを頑張る。」という目標の達成を目指すという方法です。

達成出来なかったら、さらに小さなステップに

少しずつ目標を達成していくと、段々とハードルが上がり目標の達成が難しくなっていきます。もしかしたら目標を達成できないこともあるかもしれません。でも、そんなことは気にしないで下さい。達成できなかった目標を、いくつかの少し小さな目標に分割して再度達成を目指せば良いのです。少し頑張れば達成できるというレベルの目標にすることが大事です。

小さな目標の達成を繰り返すことで、「自分はできる。」という成功体験を重ね、モチベーションを維持し続けることができます。まずは小さな目標から始めてみてはいかがでしょうか？