

「看護師になりたい！看護師資格を取りたい！」という目標を持って日々生活しているみなさん、がんばらないと…とは思っていても、「本当になれるのかなあ」「目標達成できるのかなあ」などと不安になることも多いことでしょう。

将来やりたいことがあるけど、どうやって叶えたらいいのか…、目標を達成する“コツ”について、そのヒントを考えます。

## コラム 目標を達成するには…

もうすぐゴールだ！

ゴールまで遠いと  
あきらめやすい

ゴールが目前だと  
あきらめない

面倒だな…

実現が難しそうな大きな目標でも、達成の可能性を高める方法があります。

それは、「目標の欲求勾配説」といって、目標達成に近づくほど目標の価値が高まり、やる気がわいていくという理論です。

つまり、ゴールまで遠いと、大変そうだなあとあきらめてしまいがちですが、ゴールが目前だとあきらめようという気持ちが起きにくくなり、“達成しなければ”という欲求が生まれてくるというもの。遠い目標であれば、今は焦らず、まずは“目標を持ち続ける”ことが大切なのかもしれません。



## 目標を達成するための4つのコツ

### ① 自分で目標を立てる

自分で立てるとモチベーションが高まります。

### ② 目標の内容を具体的に

期限や数値を含む具体的な内容にすると、行動する意欲がわきます。

### ③ 達成可能な少し高めの目標にする

努力すれば達成できる目標なら、やる気も出て、実現した時の達成感も得られます。

### ④ 目標を公表する

みんなの前で決意表明すると、行動に結びつきやすくなります。



参考：「人と自分の心を動かす！なるほど心理学」学研プラス



相談室だより 第8号  
発行日：2024年6月吉日  
発行：国際医療福祉大学  
塩谷看護専門学校  
学生相談室

## 編集後記

転職して心理士（師）になった私は、仕事をしながら受験勉強をしていたのですが、それも今では良い思い出です。他の人よりも勉強しないと間に合わないと思っていたので、かなり早くからコツコツ取り組んだ記憶があります。短期集中型かコツコツ型か人それぞれ。自分に合った勉強法でがんばっていきたいものです。

（山科 湖）