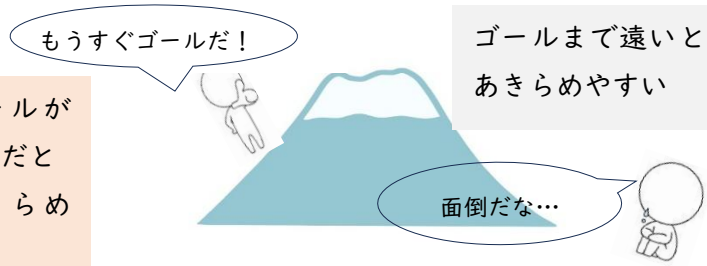
相談室だより

みなさんは初詣で何をお願いしましたか？「看護師になれますように…」あるいは「国試に合格しますように…」と願った方も多いことでしょう。実は、初詣は、感謝の気持ちを伝えた上で、自分の努力を前提とした前向きな願い事をするのがマナーとされているんです。つまり、「〇〇を達成するために努力するので見守ってくださいね」という気持ちが大切といえそうです。

コラム 目標を達成するには…



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、やる気がわいてくる**という理論です。つまり、ゴールまで遠いと、大変そうだなぁ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”ことが大切なんですね。
3年生のみなさんは、目標達成まであと少し。ゴールは間もなくです！

相談室だより　第25号
発行日：2026年1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

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する

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

編集後記

毎年お正月にとあるところで夕焼けに浮かぶ富士山を眺めることを習慣にしているのですが（栃木県内で車で行けるところですが、標高がかなり高いところです）、今年は雲がかかっていてくっきり見ることができませんでした。今年も楽しいこと嬉しいことばかりではないと思いますが、なんとかぼちぼちやっていきたいものです。３年生のみなさんは体調に気をつけて国試対策がんばってくださいね！
（山科　湖）