

今年一年、有意義に過ごすために、自分を見つめてみましょう。
一年後輝くために目標を設定しましょう。

方法1. まずは目標や理想を設定する。

自分に厳しい人は常に自分の立てた目標に向かってストイックに向かい、達成のための努力を怠りません。自分に厳しくするためには、まずは自分で目標を立てたり理想を設定したりして、目標や理想を意識した生活を日々送るようにしましょう。

いきなり高い理想を立てるのは難しいので、今の自分でも達成できそうな目標や理想にしておくのがポイントです。



方法2. 目標を達成するための計画を立てる。

目標や理想が決まったら、それを達成するための計画をきちんと立てます。計画をしっかりと立てておけば、目標や理想を常に持ち続けるモチベーションになります。

もちろん計画も、無理な計画、無謀(むぼう)な計画では意味がありません。今の自分がもう少し頑張ればできそうな計画で、目標に向かって頑張ってみよう。

方法3. 体を鍛える、時間を守るなど、小さな成功体験を重ねる。

自分に甘い人は筋トレで体を鍛えるなど、毎日コツコツと続けることが苦手ですね。自分に厳しい人に近づくため、あまりきつくない程度の筋トレを毎日続ける、毎日同じ時間に起きたりして、時間を守るなど、小さな成功体験を重ねて自分に自信が持てるようになります。

学年だよりに、何かとひもづける(セットにする)と習慣になりやすいというお話がありました。お風呂の前に〇〇する。歯を磨いたら△△するなど工夫し、習慣にしましょう。

成功体験のおかげで自分で自分を信じることができるようになり、自分に厳しくすることも出来るようになります。



方法4. 自分の言動や行動に責任を持ち、口にしたことは必ずやりきる。

一度誰かに話したことや自分の行動には、責任を持つと決めましょう。

例えば、誰かに「ダイエットする」と話したら、目標体重になるまでダイエットを続けたり、「腹筋を鍛える」と口にしたなら、毎日の筋トレは欠かさないようにして、腹筋が割れるまで続けてみます。

自分の言葉に責任を持つクセをつけることも、自分に厳しくする方法の一つです。

方法5. 人との約束は絶対に守る。

自分の言葉に責任を持つことと同様、誰かと約束したことは絶対に守ることも、自分に厳しくなる第一歩。約束を絶対に守るというのは、簡単なようで意外と難しいこともあります。

もちろん、できない約束はしないというのも、重要なことです。自分に甘い人は約束を破るのも平気でしまうので、できない約束でも簡単にOKしてしまいます。

約束は絶対に守ると決めて生活してみてください。自分に厳しくする人ならではの悩みとは、自分に厳しくできない人からみると、厳しく出来る人に悩みなんてないように見えますね。でも、厳しい人だからこその悩みがあるのです。前回の進路通信でお話ししたように、それぞれ悩みを抱えています。

自分だけと思わず、出来ることから、小さな一歩から前に進んでいく努力をしてみませんか？



あなたの「目標」を決めましょう。無理せず、出来ることから、具体的に考えましょう。

一つひとつ「達成」し、出来る自分に自信を持ちましょう。



成功までのイメージ図