

令和6年2月5日(月)

## 「明日から」ではなく「今日から」変わる

「嫌な自分を変えたい」「もっと新しい自分になりたい」など、今の自分に満足できていないのに、何となく毎日を過ごしている、そんな人はいませんか？

新しい自分になるには、「心の持ち方」を変えることです。

この前向きに「変わる心」を持つことができる技（テクニック）があります。そこで、今日から3日間にわたり、今日から始められる3つの技（テクニック）を紹介します。

月曜日の今日は、具体的な目標を「大、中、小」の3つに分けての取組を紹介します。

まずは現在の自分に対して、最も「変えたい！」と思うポイントを絞ります。ここでは、「学力向上」を例に挙げて説明します。

メインとなる目標を「志望校に合格する」と決めたとします。これは「最終到達目標（大目標）」です。

ここに到達する期限を、例えば「1年」と設けます。

次に、この最終到達目標に達するための「小目標」「中目標」を作ります。

例えば「中目標→各教科10点アップする」「小目標→毎日4時間勉強する」といった具合です。中目標は3ヶ月後程度までにクリアする、小目標はまずは1週間程度で取り組めるものを設定しましょう。

さて、なぜこれらの「目標」は「できるだけ具体的に作る」ことが必要なのでしょう？それは目標を明確にした人ほど、自分に対して強い「自己暗示」をかけることができるからです。自己暗示はうっすらとイメージするよりも、文章化することで心のなかでハッキリと形付けられます。

同時に大切なのは「志望校に合格したい」ではなく「合格する」と断言することです。

「いつかなりたい」ではなく「今からなる、今は始める」という気持ちを持つことが変化への第一ステップです。

そのためにも、具体的な目標を「大、中、小」の3つに分けて取り組みましょう。