

## Work on Life はたらくために、大切なことを。

## 新年度、目標を設定してみませんか？



新たな年度がスタートしましたね。この時期、気持ちを新たに目標を設定される方も多いのではないのでしょうか。ところでこれまでに目標を設定したものの達成できなかった…ということはありませんか？一言で目標を設定すると言っても、達成しやすいものとそうでないものがあるのです。今回は、達成率が高くなる目標の立て方について、お伝えします。

## 目標のために大切な『マインドセット』の存在

マインドセットとは、これまでの経験や教育等から作られる思考パターンや固定化された考え方、つまり「無意識の思考の癖や思い込み」のことで、以下の2種類に大別されます。

- ・**成長マインドセット（グロースマインドセット）**  
「自分の能力は努力次第で成長させることができる」という考え方
- ・**固定マインドセット（フィックスドマインドセット）**  
「能力はもともと決められており変わらない」という考え方



多くの方は成長マインドセットと固定マインドセットの両方を持っています。状況によってマインドセットが変わることもあれば、自分の意志で変えることも可能です。たとえば、「もう無理」と思考停止に陥る人は、「もう」を「まだ」に言い換えて「まだ無理だ」と思考を修正してみましょう。これは、「できない」という考え方から「いつかはできるかもしれない」といった希望を含んだ考え方になります。

固定マインドセットの持ち主は、挫折を感じやすいとも言われています。目標を立てる際には「成長マインドセット」を獲得することで、大きな能力向上が見込めます。

まずは、ご自身の考え方の癖を見つめることで自分のマインドセットを理解することから始めてみましょう。そして、「成長マインドセット」を引き出す方法の一つに、「目標達成できる自分をできるだけリアルな映像でイメージする」ことがあります。例えば「毎朝5時に起きて、楽しく朝活をしている自分」「毎日、自分で決めた行動をやり通して幸せな気持ちで眠る自分」などを、具体的にイメージすることも大切です。

## 目標設定のSMARTの法則

頭の中で抱いた目標を具体的に文字に起こしてみましょう。目標達成に近づける効果的な目標設定方法の一つに、SMARTの法則があります。

Specific：具体的 Measurable：測定可能 Achievable：達成可能 Realistic：現実的 Time-related：期限が明確

5つのポイントを満たす目標だと、その目標自体が達成をサポートしてくれやすくなります。また、**小さな目標から始めるのもポイント**です。もちろん、大きな目標を掲げることで自分自身を奮い立たせることも素敵ですが、いざ行動を起こす段階では、着実に踏んでいける小さな目標をお勧めいたします。そして、**定期的な見直し**も重要です。状況や考え方が変わり、以前設定した目標が合わなくなることがあるためです。目標を立てたら、あとは実践あるのみです！まとめた時間を使う、隙間時間で行うなど、**どんな時間でもどのように行うのかも考えておけるとより動きやすいですね**。最終的には生活の中で習慣化させられるように無理なくコツコツと続けていけるものだと目標達成により一層近づくことができます。

行動の習慣化には平均で**66日**かかると脳科学では考えられています！ぜひミッドワIFEに今の目標をシェアして、66日後にミッドワIFEと振り返ってみてくださいね！

個別のご相談は  
相談フォームへ！

ご相談は  
コチラから



ミッドワIFE  
赤坂 智美

日本新薬グループ共済会様  
LINE 相談 QR コード



WITH MIDWIFE

本社：大阪府大阪市都島区東野田町4丁目15番82号 QUINTBRIDGE 303  
Email: thecare@withmidwife.jp HP: https://thecare-biz.jp/

参考：厚生労働省ホームページ