



岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース

〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者：松岡恵子

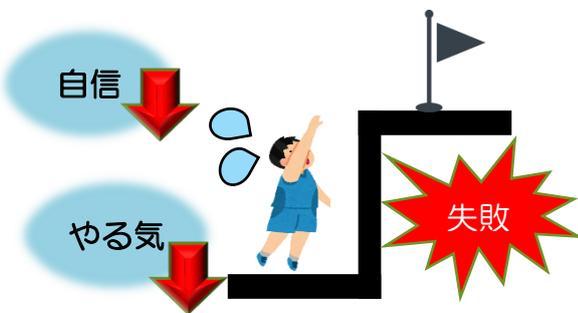
Tel (086) 272 - 8116
Fax (086) 272 - 0883

<http://okayamaeap.jp>

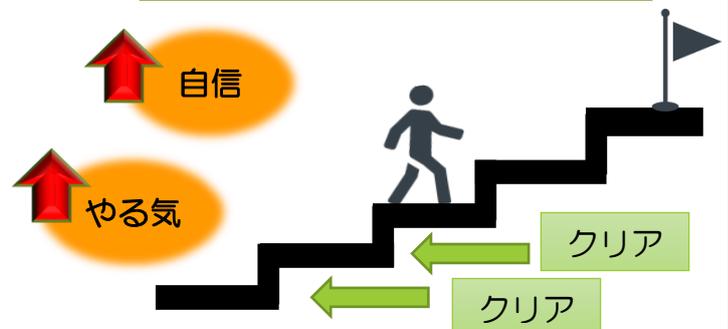
自信を持って目標に向き合うためには

皆さんは心の中に達成したいという目標はありますか。頑張って努力をはじめても気づけば辞めてしまった経験は誰しもあると思います。冷静に振り返ってみると、理想や目標が高すぎることも少なくありません。そんなときは、目標を小さなステップにすると、無理なく目標を乗り越えることができ、自信とやる気が高まると言われています。そこで、今回は、スモールステップで目標をたてるコツを皆さんにお伝えします。

高い目標を一気に超える



スモールステップ



【スモールステップのメリット】

- ★目標を達成するために“今、何をすべきか”が分かりやすくなる。
- ★小さなステップを確実に乗り越えることで、達成感を味わいやすく、自信がもてる。

【スモールステップのコツ】

- ① 目標レベルは『これくらいならできそう』というものにする。
(例) 仕事に関する資格の勉強をしたいとき

▲ 1日1時間毎日問題を解く ○ 1日5問だけ問題の解説を読んでみる

- ② 抽象的な表現ではなく、具体的な行動を目標にする。

▲ 同僚を不快にさせないよう対応 ○ 1日1回笑顔で同僚に挨拶する

- ③ 否定形ではなく、どうするかを考える。

▲ 間食をしない ○ 間食する代わりに、5回腹筋する

定期的に自分の目標を振り返り、高すぎる目標になっていないかを確認してみてください



<EAP ご契約企業のみなさまへ>

岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

電話番号：(086) 272 - 8116 URL：http://okayamaeap.jp

