

## 目標設定と達成感

生活のなかで、こんなことはありませんか？

親「何しよん？ 考査もはじまるのに。スマホばかり見よって！  
はよ（早く）勉強しない（しなさい）！」

子「今しようと思っと思ったのに。もうせん。」

なぜ、自分からできないのか。やる気スイッチが入らないのはなぜ

### ○ 明確な目標値の設定（自分が決めた、納得したもの）

やることを書き記す（メモ書き）する

・国語課題〇ページ ・数学課題〇ページ ・英語ヒアリング〇分など

・1日〇kmランニング ・スクワット〇回など

・一般の人への挨拶「おはよう」「こんにちは」「さようなら」「ありがとう」

### ○ 行動（まず机に向かう）

〇〇時から〇〇時まで

・できたものから赤ペンで消していく（やった感）

### ○ 習慣化

毎日続ける（短い時間でも回数）

自分が決めた、納得した明確な目標値

↓

「やった感」の積み重ね

↓

達成感