

偽りの希望症候群

始業式、入学式からほぼ1か月が経ちました。毎日の生活は充実していますか？ ちょうど環境の変化や緊張から生じる疲れが表れ始める時期です。ストレスを一人で抱え込まないように注意してください。

さて、新しい学校生活が始まった4月に、今年度の目標を立てた人も多いのではないのでしょうか？ 例えば「資格取得に頑張る」「毎日走ろう」「皆勤賞を狙おう」など。それ、きちんと続いていますか？

目標に対してまず私たちがすることは変わろうと「決意」することですが、困ったことに私たちは決意した瞬間に、あたかもそれを達成したかのような快感を覚えてしまう性質があります。これを「偽りの希望症候群」と呼び、時間と共に行動することを忘れ、「どうせ自分なんか」、「でも時間がないし」「だってやっても変わらないし」（これを私はやらない3Dと呼んでいます）とやらない理由を見つけて……、あとは皆さんの想像どおりです。せっかくの思いも「決意」だけでは達成されません。大切なのは「決意」を「具体的な行動」に移すことだと言われています

では「決意」を「行動」に移すためのコツをいくつか紹介します。

① 小さな一歩をルーティン（習慣）にする

「毎日単語を30個」から「まずは5個」と少し物足りなく思うぐらいの小さな行動から始めてみます。歯磨きのように無意識に体が動ける状態（習慣）を目指してください。

② 行動を可視化する

何もできなかったという不安の多くは思い込みです。ノートや手帳、カレンダーなどにその日できたことをメモ（可視化）してみましょう。

③ フィードバックの活用

一人で抱え込んでいると、自分の評価はどんどん下がっていく傾向にあるそうです。途中の段階でいいので話しやすい人に状況を話すなどして取組を修正していきましょう。意見やアドバイスをもらうことは不安から抜け出す方法の一つです。

目標を立てた時の「決意」はあなたの中にあるエネルギーです。ですが、そのエネルギーは「行動」という進むべき出口へ向かわない場合、できない自分を責める刃にもなります。大きな一歩でなくても構いません。小さな一歩を積み重ねて目標とする自分に近づいてください。まずは動くこと、行動することです。「知覚動考（ともかくうごこう）」です。もし行動に移そうとして足がすくんでしまったら、いつでも教育相談室へ話しに来てください。

（裏に図化したものを印刷しています。文字が多くて読みにくい人は裏を見てね）

偽りの希望症候群を乗り越える！

目標を立てた君へ。小さな一歩を踏み出すために



始業式・入学式から1ヶ月。
緊張や疲れが出る時期です。
ストレスを一人で抱えないで。

偽りの希望症候群

決意した瞬間の快感

資格取得に
頑張る
皆勤賞を
狙おう



毎日走ろう

決意しただけじゃ
進まない

行動せず時間経過

どうせ
自分なんか



でも時間がないし
だってやっても
変わらないし
(やらない3D)

「決意」を「行動」に移す3つのコツ

① 小さな一歩をルーティン化



「毎日単語30個」→「まずは5個」。
歯磨きのように習慣にする。



② 行動を可視化する



できたことをメモして、
‘できない’という思い込みをなくす。



③ フィードバック活用



話しやすい人に話す。
意見やアドバイスをもらう。



小さな一歩を積み重ねて、目標に近づこう！

知覚動考 (ともかくうごこう)



足がすくんだら、
いつでも話に来てね。

教育相談室

